MARTA SEGRELLES

ABRAZA A LA NIÑA QUE FUISTE

Sana las heridas del pasado y reconecta con tu interior



MARTA SEGRELLES

ABRAZA A LA NIÑA QUE FUISTE

Sana las heridas del pasado y reconecta con tu interior



BRUGUERA

NOTA SOBRE LA GRAMÁTICA Y LOS SUCESOS DESCRITOS EN EL LIBRO

Es importante que sepas que durante la redacción de este libro he tenido en cuenta, siempre que ha sido posible, el uso del lenguaje inclusivo. Además, en el texto empleo el femenino tanto para las interpelaciones al lector como para la voz narrativa, puesto que la mayor parte de las personas que atiendo y muestran interés por el contenido que creo son mujeres. Al tratarse de una narrativa de experiencias profesionales y personales, me ha resultado mucho más sencillo hablar de mi niña interior, aunque este libro va dedicado a cualquier persona que desee leerlo, independientemente de su identidad y expresión de género.

Las situaciones y casos que relato están basados en hechos reales, aunque a quienes implican aparecen con nombres ficticios y ligeramente modificados para preservar su intimidad. De antemano, lamento si no describen tu experiencia o si sientes que no te representan. Espero que sepas que tu vivencia es válida, aunque yo no hable de ella explícitamente.

En ocasiones describo el modelo tradicional de familia, y me refiero a un padre y a una madre, pues son las historias de las personas que he atendido en terapia, aunque, por supuesto, también tengo presentes otros modelos

familiares desde una perspectiva inclusiva (familias monoparentales, homoparentales, de acogida, de adopción, reconstituidas...).

Es probable que, a medida que avances en la lectura, sientas que se te remueven ciertas heridas del pasado o que aparezcan en ti algunas sensaciones incómodas. Aunque el libro está pensado para hacer un recorrido de forma progresiva y cuidada, si en algún momento sientes que es demasiado para ti, te recomiendo que te des el espacio para parar y pedir ayuda si fuera necesario. Todo estará bien. Este libro ya es tuyo y puedes retomarlo cuando quieras.

INTRODUCCIÓN

LA HORA DE RECONECTAR

En ciertas ocasiones el malestar empieza a aflorar cuando menos lo esperamos. Empezamos a sentirnos desanimadas, perdidas o inquietas sin motivo aparente, justo cuando las cosas empezaban a ir bien o cuando llega la calma tras una experiencia adversa. En definitiva, en ocasiones sentimos malestar, pero no vemos ninguna situación en nuestro día a día con la que relacionarlo.

¿Alguna vez te has puesto enferma justo cuando arrancan el fin de semana o tus vacaciones, mientras que, de lunes a viernes, te has sentido llena de energía? Es como si tu cuerpo esperase al fin de semana, que tienes descanso y que bajan los niveles de estrés, para dejarse conquistar por la enfermedad, asegurándose de que vas a tener fuerzas para combatirla.

Pues con las experiencias adversas de la infancia ocurre algo similar. Parece como si esperaras a sentirte segura para hablar de todo aquello que te dolió, como si el cuerpo supiera cuándo vas a ser capaz de hacer frente a la incomodidad. Aunque hace tiempo que se dieron esas situaciones, sus efectos aparecen más tarde, probablemente cuando estás preparada para atenderlos.

Si has llegado hasta este libro, supongo que tras leer estas palabras ya sabrás a qué me refiero. Algo así me ocurrió a mí. Con veintiún años sentía

que todo iba bien en mi vida. Vivía con mis padres y la relación con ellos era buena; tenía amigos con los que salir, todavía no tenía demasiadas responsabilidades y contaba con mucho tiempo para el ocio y el disfrute. Aun así, sentía que me faltaba algo, notaba una especie de vacío interior.

Por aquel entonces trabajaba como psicóloga con población infantojuvenil, de cero a dieciocho años, y yo misma me percibía como una niña al lidiar con las emociones de los menores que llegaban a terapia. No me veía preparada para contener la intensidad de su malestar, sobre todo porque, durante mucho tiempo, yo había ignorado el mío.

Aunque tenía una ocupación como adulta, por dentro me sentía pequeña, vulnerable, abrumada y, a medida que iban pasando los días y no atendía la raíz de mi malestar, empezó la ansiedad… A mi alrededor había hecho todo «lo que tocaba hacer» o todo lo que creía que se esperaba de mí en los diferentes ámbitos de mi vida, así que no entendía mi malestar, no parecía que la sensación tuviese relación con lo que me ocurría en el presente.

Un día el malestar fue tal que noté que me faltaba el aire y se lo comenté a una de las directoras del centro en el que trabajaba. Cuando decidí compartir mis sensaciones y decirle que me parecía que no lo estaba haciendo bien, que había días que me costaba ir a trabajar y que pensaba que por eso les estaba fallando, ella me respondió que para nada. De hecho, teníamos percepciones distintas. Me felicitó por el buen trabajo que estaba haciendo. Entonces soltó la gran pregunta que lo cambiaría todo para mí: «Marta, ¿te has planteado ir a terapia?».

A partir de ese momento empecé a indagar en mi interior, pero no con la intención de reparar mi infancia, al contrario: solo quería eliminar el malestar cuanto antes, quitármelo de encima, y rápido, removiendo todo eso lo menos posible. Y aunque encontré enfoques que me permitieron conseguir lo que me proponía, que intervienen desde un modelo biomédico, centrado únicamente en factores biológicos, sin atender a factores psicológicos y sociales, en mi caso solo fueron una solución temporal.

Con el tiempo necesitaba volver a terapia, inundada por la sensación de no haber encontrado las respuestas que buscaba. **Constantemente me decía: «Tiene que haber algo más».** Debía de haber algo en mi pasado, oculto entre mis recuerdos, que explicara por qué me sentía así. En mis pensamientos aparecían las mismas preguntas que las personas que hoy empiezan terapia conmigo suelen hacerse: ¿Lograré controlar las situaciones que me voy encontrando o siempre tendré ansiedad? ¿Las cosas que me duelen hoy me dejarán de doler algún día? ¿Esta sensación de vacío mejorará o seguiré sintiendo siempre que falta algo?

Y así, entre un proceso y otro, me topé con el concepto de la «niña interior». Primero aprendí la teoría y luego la integré. Para dejar de sentir dolor, como yo quería, primero tuve que empezar a asumirlo. No hubo caminos cortos, atajos ni trucos fáciles, sino un proceso en el que confiar. La experiencia de ver cada vez con mayor claridad las respuestas a las preguntas que me había estado haciendo durante tanto tiempo fue reveladora, muy dolorosa, y, a la vez, sumamente reparadora.

Antes de comenzar la terapia y trabajar con mi niña interior estaba enfadada y triste conmigo misma. No me sentía una «buena adulta», lo que para mí implicaba hacerlo todo bien, no tener dudas en el camino, no abrumarme por ninguna situación, saber muy bien cómo gestionar las emociones… y no sentir nunca incomodidad. Esta imagen tan poco realista es, en realidad, la que construimos a partir de las experiencias que hemos vivido con algunos adultos que conocimos durante nuestra infancia, personas que pocas veces conectaban con nosotras o mostraban sus emociones, sus miedos, sus temores, como tampoco celebraban sus logros o reían a carcajadas… Así, aprendimos a negar, reprimir o minimizar nuestra emotividad y a sentirnos solas con ella.

Durante el proceso de reparar heridas he aprendido a identificar lo que siento y a regularlo mejor para darme aquello que necesito, ser más flexible y menos rígida; a comunicarme y a no callarme; a entenderme y no

juzgarme; a acompañarme y acercarme cada vez más a esa niña que fui, siendo la adulta que necesité… Pero todo esto te lo quiero contar en detalle para que **tú también puedas conocerte mejor, reconectar con tu niña interior y transformar tu presente**. Empecemos juntas.

1

EL INICIO DEL CAMINO

Muchas personas viven su día a día sin integrar emocionalmente las experiencias del pasado. Cuando hay situaciones que nos han sobrepasado y las hemos vivido en soledad, se quedan dentro de nosotras, como en pausa, y para integrarlas y avanzar, necesitaremos sentirnos seguras.

Esas experiencias las consideramos traumáticas por el hecho de que, cuando ocurrieron, sobrepasaron los recursos que teníamos para afrontarlas y las personas a nuestro alrededor tampoco tenían herramientas para acompañarnos.

Desde una perspectiva terapéutica, cuando trabajamos con el trauma psicológico diferenciamos dos tipos:

- El **trauma con T mayúscula** es al que nos referimos cuando hablamos de una experiencia concreta, como una guerra, un accidente de tráfico, un abuso.
- El **trauma con t minúscula** es el que pone en peligro nuestra integridad de manera repetitiva, como la invalidación emocional, el acoso escolar, los castigos.

Dedicaremos más espacio a hablar de ello, por ahora déjame decirte que en este libro nos centraremos en el **trauma con t minúscula**.

Si has tenido la suerte de que en la escuela te hayan enseñado sobre las emociones (en mi caso no recuerdo que fuera así, la verdad), seguramente

habrá sido sobre el papel y clasificándolas como buenas o malas, pero es poco probable que hayas aprendido a identificar la emoción en el cuerpo y a dejarla salir, a atravesar una experiencia exteriorizándola y a reparar en cómo cambia, por ejemplo, el nudo en la garganta antes y después de dejar salir las lágrimas.

En mi práctica como psicóloga también empecé tratando las emociones desde el papel, sin saber de la importancia de entender nuestra historia, identificar emociones, reparar vivencias y regular estados para trabajar con ellas. De hecho, hace unos años yo misma te habría hablado de controlar emociones, superar la ansiedad para siempre, no prestar atención a la rabieta de un niño, etc., porque es la educación emocional que hemos recibido en general.

Habría sido mucho más acogedor que me acompañase una persona capaz de sostener mis emociones más intensas, sensible a mis necesidades, disponible para calmarme y alentarme… No obstante, tampoco creo en responsabilizar a nadie: creo que los adultos que nos criaron no nos ofrecieron este acompañamiento sencillamente porque no fueron criados ni aprendieron a relacionarse de este modo.

Por suerte, gracias a mi formación y mi interés personal, he aprendido lo que necesitábamos en la infancia y lo que tuvimos en realidad. Así he podido acercarme a cómo me habría gustado que me acompañaran cuando era una niña.

Cuando existe una vasta distancia entre nuestras necesidades y lo que recibimos es cuando sentimos ese vacío interior del que te hablaba; la sensación de que lo tenemos todo, pero nos falta algo, y de ahí **la necesidad de integración del elemento emocional de nuestras experiencias pasadas**.

Imagínate que pudieras separar, por un lado, los acontecimientos que viviste y, por otro, las emociones que estaban implicadas, y que esas dos partes estuvieran en alturas diferentes de unas escaleras, unas en el primer

piso y otras avanzando contigo. Esto es lo que ocurre con las experiencias traumáticas que nos sobrepasan: **las emociones se quedan atrapadas en ese momento y guardamos los recuerdos sin la parte emocional**.

Imagina a alguien que pasaba mucho tiempo sola en casa porque sus padres trabajaban e intentaba no darles que hacer porque siempre estaban muy cansados. Si añadiéramos la parte emocional a esta situación, sin la intención de modificarla sino de retratarla de la forma más completa posible, el recuerdo cambiaría y sería algo así como: «Pasaba mucho tiempo sola en casa porque mis padres trabajaban mucho y yo me sentía sola. Necesitaba que me dijeran que era normal que los echase de menos. Me dolía que no tuvieran energía para jugar conmigo».

Con el tiempo, los acontecimientos y experiencias vividos han ido subiendo los escalones hacia los pisos más altos, las nuevas etapas vitales: acabar un curso en el colegio, cambiar de instituto y conocer gente nueva, cortarte el pelo como querías, tener llaves de casa y volver sola de clase… Sin embargo, es como si las emociones se hubieran quedado siempre en el primer piso, sin subir ningún escalón, porque nadie celebró con nosotras el final de curso (nos decían que era «lo que teníamos que hacer»); nadie nos preguntó si ese cambio nos daba miedo o si había algo que nos preocupase cuando cambiamos de instituto; tampoco si estábamos preparadas para volver solas a casa o si nos hubiera gustado hacer algo distinto con nuestro pelo.

Esas emociones, una parte de nosotras de la que nos hemos separado en el camino y que se han quedado abajo del todo de la escalera, las alberga **nuestra niña interior, una parte de nuestro yo vulnerable y sensible que nos recuerda que, aunque hemos llegado hasta pisos bastante altos, nos hemos sentido solas durante el camino.**

Y al dejar atrás a esa niña interior, y las emociones que sentíamos, aparecieron otras partes de nosotras para continuar avanzando sin que eso nos afectase demasiado, especialmente en aquellos casos en los que no

había adultos sensibles alrededor. Es probable que, como yo, alguna vez hayas oído a alguien referirse a ti como «una niña buena, muy madura para su edad, muy responsable y obediente». Aunque quizá ser esa niña buena te ayudó a seguir adelante en el pasado, hoy en día me enternece pensar en cómo, para conseguirlo, ella debió rechazar algunas de sus necesidades, precisamente aquellas que nuestros cuidadores no podían satisfacer.

Es posible que esa niña que era muy buena y madura para su edad necesitara ayuda con los deberes, pero no quería molestar, o no quería que la riñesen y le pusieran mala cara, o que la llamasen pesada, y, aunque necesitaba apoyo, dejó de pedirlo y empezó a prestar más atención a las necesidades de los demás. Por eso, luego le costó mucho ver y satisfacer las suyas propias.

El modelo de los sistemas de la familia interna

La niña interior es la niña que fuiste, aquella que ha vivido las experiencias más agradables y también desagradables de tu infancia; una niña que probablemente quiere que la veas con ojos amorosos, escuches su historia sin juzgarla y la cuides sin condiciones. Esa niña te conoce y espera que seas la persona adulta que necesitó de pequeña. Y por eso, para acompañarte en todo este proceso, voy a compartir contigo algunas de las teorías y conceptos que me han ayudado a entender la importancia de conocer a esa niña y sentirla en el cuerpo, igual que las emociones.

El principal enfoque que me ha ayudado a integrar a las partes que conforman mi personalidad y a la niña interior (para que vayan de la mano y así reparar a la niña que fui y confiar en la adulta que soy) ha sido el IFS (*Internal Family System*), el modelo de los sistemas de la familia interna,

creado por Richard Schwartz. Este terapeuta comenzó su carrera como psicólogo clínico especialista en formación familiar sistémica, una rama dedicada a estudiar la comunicación y la relación que existe dentro de un sistema, como la familia, que pueden considerarse estructuras en las que existe algún tipo de relación directa entre los miembros que los integran. Así, el pensamiento sistémico nos ayuda a **entender a la persona conociendo todos los sistemas de los que forma parte y el contexto particular en el que se desenvuelve.**

Basándose en esto, el doctor Schwartz desarrolló un modelo para dar respuesta a las descripciones que hacían las personas que sufrían trastornos de conductas alimentarias de varias partes que reconocían en su interior. «Aunque no recuerdo mi infancia, hay una parte de mí que se siente resentida con mis padres y no entiendo qué me pudo pasar y, a la vez, me gustaría estar más cerca de ellos». Es un enfoque terapéutico con evidencia científica basado en la reparación del trauma que no estigmatiza ni es patologizante, y recoge la terapia familiar, la teoría del apego y una visión amplia de nuestra personalidad.

Cuando oímos la palabra «apego» pensamos en afecto, amor y cariño… También puede llevarnos al desapego, al pensamiento budista de no depender de lo material ni de los vínculos para poder vivir en plenitud. Pero desde la parte biológica de la psicología, nos referimos a otra cosa muy distinta. La «teoría del apego», desarrollada por John Bowlby, fundamental para el enfoque de los sistemas familiares, se refiere a la calidad de los vínculos en materia de seguridad, sobre todo en nuestra primera etapa: del nacimiento hasta los seis años aproximadamente. Considera la relación de apego del niño con su cuidador de gran importancia para el desarrollo emocional y afectivo, tanto interiormente (para nuestro modelo mental de relaciones) como externamente (para nuestras interacciones con otros individuos).

Fue recientemente, en 2021, cuando descubrí el enfoque IFS. En ese

momento buscaba formarme para acompañar mejor a las personas que atiendo en terapia, y me pareció un modelo muy atractivo, pues aunaba algunas de las teorías que yo ya conocía, pero las ponía en práctica de una manera muy sencilla con el fin de restaurar nuestro sistema interno de todas las heridas que cargamos. Este enfoque nos permite conocer el origen de la herida y las partes internas (diferentes versiones de nosotras mismas) que se crearon en la infancia para protegernos y continuar, que reaparecen en la vida adulta para poder revisarlas y, así, sanar a la niña interior.

El objetivo del IFS es que liberemos a nuestras partes internas de sus roles extremos para devolver el equilibrio y restaurar la confianza del *self*, o yo. Todo aquello que nos decimos, para no emprender este camino de reconciliación, son en realidad los miedos de nuestras partes protectoras (esos recursos que surgieron en el pasado). Estas partes buscan mantenernos a salvo para que no nos desbordemos emocionalmente; adoptan una actitud pesimista y nos dicen que no perdamos el tiempo volviendo al pasado, que no servirá de nada. Se muestran reacias para no sufrir el rechazo o el juicio por parte de un terapeuta, por el miedo a que el entorno no apoye el cambio, a los secretos que pueda encontrar, a vivir con más dolor y soledad, o a quedarse sola de nuevo cuando termine la terapia. Todos estos miedos son el discurso de unas partes internas que tratan de que no volvamos a sufrir. Pero lo que no saben es que ahora ya eres una adulta con más recursos para sostener algunos retos y desafíos.

Deja que te cuente un caso real para demostrarte cómo este enfoque puede sernos de gran utilidad. Cuando la conocí, Blanca tenía veintiséis años y trabajaba como abogada como tantos otros miembros de su familia, pero le motivaba otro proyecto que no era el familiar. Había conseguido hacerse un espacio en el mundo laboral y se sentía reconocida e ilusionada. Sin embargo, no entendía por qué, si uno de sus objetivos era seguir creciendo, a veces le costaba tanto centrarse y realizar sus tareas. En una de las primeras sesiones que tuvo conmigo me dijo:

«Tengo que entregar un proyecto a finales de mes, y se me echa el tiempo encima. Me tengo que poner cuanto antes. Realizo tareas que no son tan importantes y, luego, me juzgo por ello». Aquí observamos varios discursos:

- «Tengo que entregar el proyecto»: habla de la tarea que quiere llevar a cabo.
- «Se me echa el tiempo encima»: este sería el causante del problema según ella, pero no lo relaciona con ninguna experiencia.
- «Realizo tareas que no son importantes»: reconoce que se distrae, pero en el momento no puede hacerlo de otra forma.
- «Me juzgo por ello»: lo que hace está interfiriendo con su objetivo, sus valores y expectativas, y le genera malestar.

En términos generales, una parte de Blanca procrastina, evita terminar el proyecto. Si lo vemos desde un enfoque terapéutico distinto al IFS nos centraríamos en eliminar a esa parte en vez de comprenderla.

Desde el enfoque del IFS, sin embargo, identificamos una parte de Blanca centrada en entregar el proyecto con una actitud muy perfeccionista. En el fondo, es algo que la ilusiona, y como puede suponer un salto en su carrera, se exige a sí misma hacerlo muy bien para que la consideren una profesional competente y para que sigan contando con ella.

Profundizando un poco más en su infancia, Blanca me contó que, cuando era una adolescente, en su clase destacaba por sus buenas notas y por su participación en las clases de lengua. Sin embargo, en una ocasión fue ridiculizada por un profesor por cometer un error. Todos sus compañeros se rieron y ella sintió mucha vergüenza.

Gracias a ese recuerdo pude hacerme una idea de lo que le estaba ocurriendo a cabía la posibilidad de que esa procrastinación respondiese a esa parte perfeccionista que le exigía hacerlo sin errores a la primera. Además, había otras experiencias pasadas dolorosas que hacían que se sintiera atrapada, sin poder subir los escalones. Blanca necesitaba sanar a aquella niña que fue ridiculizada y que hoy era una carga que todavía sentía sin saberlo.

De acuerdo con el modelo IFS, cuando hablamos de cualquier historia dolorosa nos encontramos con los **exiliados** (aquellas partes que contienen las heridas de nuestra historia y que exiliamos en una habitación para no sentir más dolor como la vergüenza de Blanca), los **mánagers** o **directivos** (aquellas partes de nosotras que nos protegen de manera preventiva y se centran en el rendimiento y lo social, como la parte perfeccionista de Blanca), y los **apagafuegos** o **bomberos** (aquellas partes que nos protegen de manera reactiva y que actúan como bomberos apagando el dolor si no se ha podido encerrar o evitar su aparición, como la parte que se desconecta mirando el móvil y se distrae de las tareas importantes).

Desde este enfoque, será necesario que todas esas partes internas, incluidas las heridas, puedan conocer a la adulta de Blanca (el *self* dentro del modelo IFS) para que sepan que existe una adulta que tiene recursos si siente vergüenza, que sabrá como acompañar esa sensación desagradable y que no se dejará sola ante una situación o emoción incómoda.

Este *self* se caracteriza por ocho cualidades, conocidas como las 8 C:

- Curiosidad
- Compasión
- Confianza
- Calma
- Coraje
- Conexión
- Claridad
- Creatividad

Estas cualidades son inherentes al «yo», por lo que todo el mundo puede acceder a ellas. A veces podemos sentir que no somos capaces, pero, según el IFS, ese *self* o yo adulto es como el sol: incluso cuando no lo vemos porque el día está nublado, está ahí. **Todos, incluida tú, tenemos esas cualidades disponibles para usarlas, aunque quizá no fueron vistas ni nombradas en tu infancia y se quedaron ocultas, en la penumbra.**

Imagina a la adulta como la conductora experta de un autobús que lleva a los pasajeros a las partes internas que tiene. Cuando «se despista», otras

toman el volante dando rodeos porque no conocen el camino, o dando algún volantazo que otro… Cuando conduce la adulta, los pasajeros están confiados y tranquilos porque saben que una experta está al volante. Cuando lo hace alguna de esas partes internas, aparecen la ansiedad, los nervios, el miedo, etc.

Para entender cómo trabajan todos estos «personajes» te pondré un ejemplo que vi en consulta hace unos años.

De pequeña, Sandra necesitaba que su madre fuese comprensiva y cariñosa, aunque su figura era muy crítica con ella. No le brindaba apoyo en las tareas de clase, pues consideraba que Sandra «ya debería saber esas cosas» y la comparaba ante sus primos, asegurando que era «demasiado tímida».

Con la intención de hacer de ella una niña fuerte, le exigía mucho tanto a nivel académico como en el contexto social. Juzgaba sus decisiones a menudo y hacía que se sintiera cada vez menos capaz de elegir por sí misma. Me contaba que al salir del colegio a menudo iban a merendar a una cafetería, y, si Sandra pedía un batido, su madre lo cuestionaba. «¿Un batido para merendar? ¿No prefieres otra cosa? ¿No te gusta más el zumo? ¡Qué rara eres, hija!». Este recuerdo, que no asociaba a su situación actual, resultó revelador.

La voz crítica se fue internalizando, y Sandra aprendió a hablarse como le hablaban. A su corta edad, debió de sentir mucho dolor y, como eso no fue visto, nombrado ni acompañado por una persona adulta para que ella lo pudiera elaborar y lo gestionara, Sandra todavía carga con ello. Ese malestar que sintió se encerró bajo llave en una habitación para que no saliera más.

Con veintiocho años, Sandra es analista en un banco, donde trabaja y se esfuerza muchísimo. Aun así, cuando su jefe le hace una corrección a un informe, la niña que fue herida por la crítica siente que otra vez le está ocurriendo lo mismo, y «llama a la puerta» de la habitación en la que está

encerrada para que la Sandra adulta la deje salir, le permita contarle cómo se siente y la acoja.

El sistema interno de Sandra se esfuerza por mantener el equilibrio; de hecho, una parte exigente se ocupa de evitar que el dolor salga de nuevo, la protege haciendo que se quede hasta más tarde en la oficina, siendo la última en marcharse… De esta forma, no tiene tiempo para pensar en ella y en lo que necesita, pues para esa niña sería muy doloroso necesitar apoyo, cariño y escucha, y no recibirlo.

De este modo evita que vuelva el peor temor de esa niña: necesitar a alguien comprensivo y cariñoso y no tenerlo. Aquí aparece esa parte a la que nos referimos como mánager o directivo, aguantando la puerta para que la niña no salga cuando se reabre una herida que todavía no ha sido curada.

Si no está ocupada, hay más probabilidad de que aparezca el malestar, así que se distrae con la bebida, la comida o las compras con tal de no sentir el dolor de esa niña que se ha activado con el comentario de su jefe en el trabajo.

Si por lo que fuese el mánager de Sandra (la parte exigente que la tiene todo el rato trabajando) no ha sido suficiente para mantener cerrada la puerta a la niña exiliada (la Sandra de seis años herida por la crítica de su madre) y ha conseguido salir de la habitación, el bombero aparece para meterla dentro de nuevo, empleando más fuerza para desviar la atención del dolor de la niña herida y mitigarlo, lo que hace que Sandra entre en un estado apático, donde solo tiene la energía suficiente para estar en la cama mirando el móvil y sin ganas de hacer planes.

Así, sin darse cuenta y sin quererlo, está dejando a su niña interior sola de nuevo, sin una figura comprensiva y cariñosa como la que necesitó en su infancia; una persona adulta que le pueda decir que, si su jefe pide un cambio en el informe, no significa que esté todo mal, o que no sea una buena profesional, sino que hay que realizar un cambio. A pesar de esta necesidad, Sandra se trata como lo hacía su madre, criticando ese error que

ha señalado el jefe, sintiendo vergüenza por no haberlo visto ella y miedo a que la despidan por ello.

El comportamiento de Sandra es totalmente normal, ¿cómo va a ser compasiva y cariñosa con ella si no le enseñaron a serlo?

Es muy probable que en estas páginas te encuentres con historias en las que te veas reflejada y sientas que hablo de ti. Cuando hablo de heridas de infancia, no me refiero a ninguna persona en concreto a la vez que hablo de todas. A lo largo de estos años han sido muchas las personas con infancias heridas que han pasado por mi consulta.

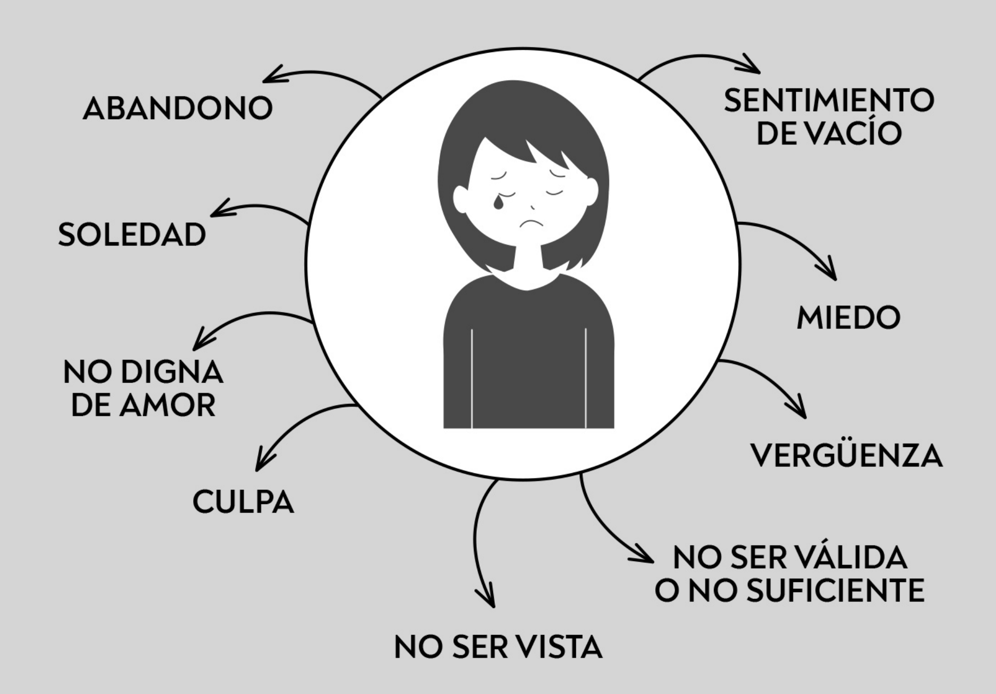
Respecto a las teorías, conceptos y partes internas que conforman el *self*, o yo, iré desarrollando su funcionamiento poco a poco. Mi intención es trasladarte conceptos complejos de una manera sencilla para que puedas entender la importancia de la ausencia en la infancia y qué necesitas para convertirte en una figura de apego seguro en la que la niña interior que te acompaña pueda confiar y que le aporte la tranquilidad que necesita.

EJERCICIO

Para empezar a indagar en el pasado te propongo que intentes pensar en tu infancia y te escuches con atención. ¿Sientes alguna de esas cargas hoy en día? Reflexiona y escribe aquí tus pensamientos.

¿CUÁLES SUELEN SER LAS CARGAS DE TU NIÑA INTERIOR?

Según el IFS



....

....

2

LAS NECESIDADES DESCUBIERTAS Y LAS MUÑECAS RUSAS

Sé lo atractivo que podría resultarte escucharme decir que el proceso de reparar a tu niña interior será rápido e indoloro; que si empiezas terapia solo necesitarás cuatro sesiones; o que, si estás leyendo el libro, te diré lo que tienes que hacer para sanarla, lo harás, todo saldrá bien y nunca volverás a sentir dolor, pero **siento decirte que eso no va a ser así.**

La versión más realista (quizá menos estimulante al inicio) es que los procesos de reparación tienen su ritmo. Para que te hagas una idea: los procesos de terapia que acompaño suelen tener una duración media de un año y medio, y, durante el camino, las personas atraviesan dolor y también alivio; las acompaño a saber qué quieren hacer y, hasta que lo consiguen, quizá pasan meses… Aunque el camino no sea corto, a la larga este ritmo adaptado a las necesidades de cada persona genera menos frustración.

Cuando hacemos todo lo que se supone que tenemos que hacer y, aun así, seguimos sintiendo que falta algo, quiere decir que **sí, lo hemos entendido, pero no lo hemos interiorizado todavía.** Si esto ocurre, nos encontramos en esa escalera de la que te hablaba en el capítulo anterior: existe una

distancia emocional entre nuestro yo de ahora y nuestra niña interior.

Esto es lo que le ocurría a Ainara, una chica de veintiséis años que venía a terapia porque sentía ansiedad. Cuando le pregunté qué la provocaba, respondió que no lo sabía y que tampoco era capaz de reconocer un patrón común en los momentos en que aparecía. Sin embargo, a medida que empezamos a indagar en su historia desde el enfoque IFS, nos dimos cuenta de que ese malestar que experimentaba afloraba cuando se callaba algunas cosas que quería decir por miedo, o cuando se sobrecargaba de trabajo y no tenía espacios para ella.

Ainara quería dejar de sentir esa ansiedad. Algo totalmente natural, no la juzgo; sentirse así es muy incómodo. En el momento en que enfocamos el trabajo en entender y atender su ansiedad, nos dimos cuenta de que había aspectos de su vida con los que no estaba satisfecha. Esto tenía que ver con su grupo de amistades. Sentía que siempre estaba pendiente de todo el mundo y que de ella nadie se acordaba, una historia parecida a la que había vivido en su casa cuando era pequeña, haciéndose cargo de sus dos hermanos pequeños cuando ella también necesitaba que la atendieran.

Normalmente nos damos cuenta de que hay algo que no funciona con aquello que podemos percibir. Algunas de estas «señales» pueden ser: cambios en nuestro estado de ánimo, nuestros hábitos de sueño, ejercicio y alimentación, nuestras reacciones o nuestro estado fisiológico (la inquietud, el insomnio, las pesadillas…). Hay enfoques terapéuticos que se centran en intervenir y tratar solo lo que se ve, mientras que otros lo hacen en reparar lo que no se ve a simple vista, lo que hay debajo: heridas de infancia, creencias, asuntos pendientes no resueltos…



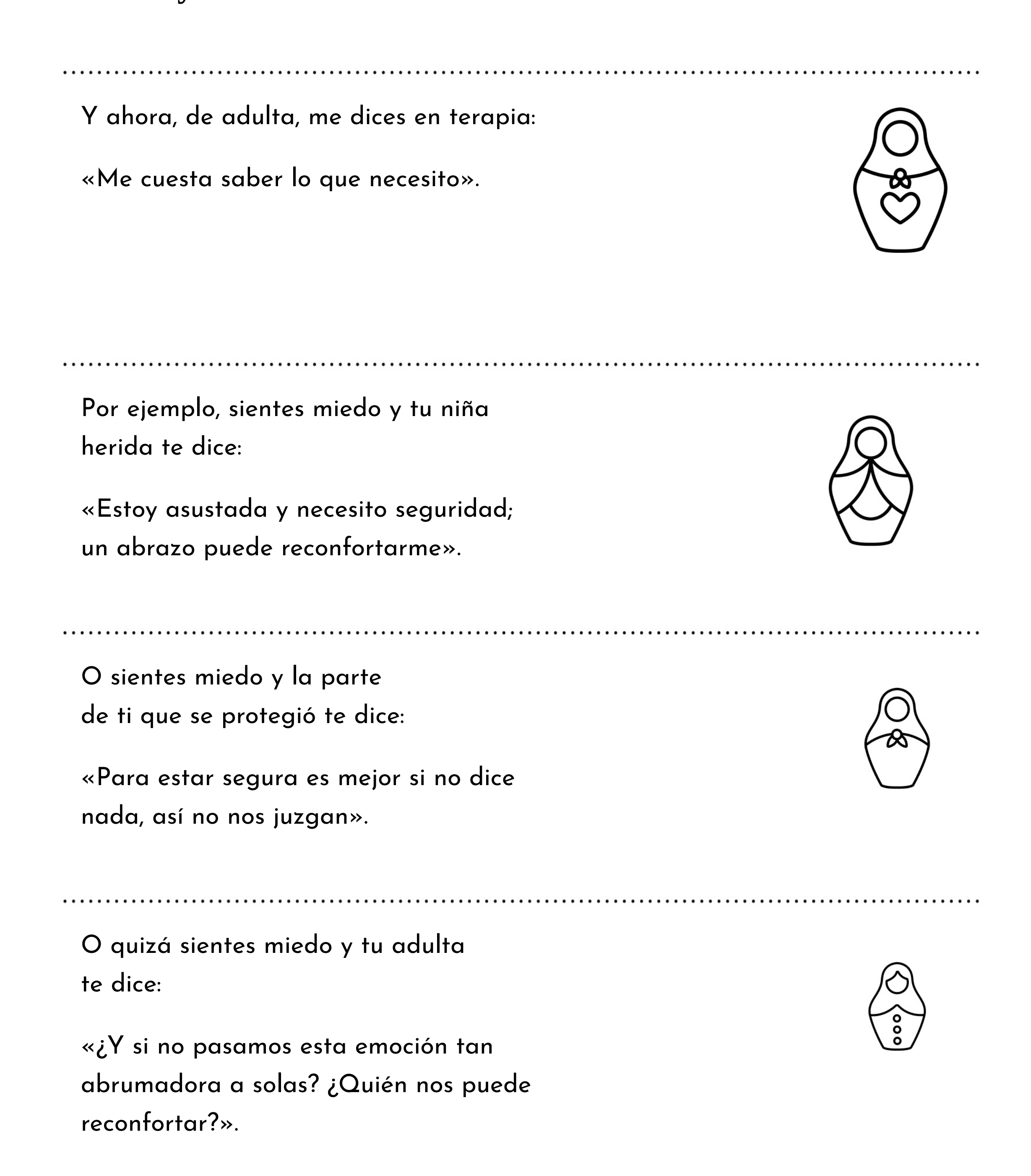
Algunas de las señales visibles del trauma

Como probablemente ya te imagines a estas alturas, me he especializado en la parte que no se ve, **el trauma de apego**, y para trabajar este tipo de trauma necesitamos entender lo que hay debajo, comprender el origen de esas partes que aparecen hoy y conocer la función protectora de esas conductas.

Para explicar visualmente a lo que me refiero, durante mis sesiones de terapia suelo enseñar una **muñeca rusa** que tengo en el despacho, y la voy desmontando para hablar de aquellas necesidades que se ven y de las que no se ven. Hay necesidades que, en mayor o menor medida, suelen quedar satisfechas en la infancia, como son tener un hogar, la alimentación, las horas de descanso, la educación, el ocio, la ropa…, casualmente aquellas que se ven. Pero hay otras necesidades, afectivas, relacionales y

emocionales, que no se ven a simple vista y que, si no fueron cubiertas en el momento oportuno, pueden provocar ese malestar y sensación de vacío del que hablábamos.

La muñeca rusa me ayuda a señalar el origen del malestar que sentimos hoy.



……………………………………………………………………………………………

En el siguiente ejemplo vemos una **relación directa entre una necesidad no cubierta en la infancia** (la muñeca más pequeña) **y las reacciones que generaron en cada etapa vital** (cada una de ellas representada por una muñeca) hasta llegar al momento actual (la muñeca más grande), en el que la paciente experimenta ansiedad en el contexto de su relación sentimental:

1. De pequeña necesito protección, pero no hay nadie que me la pueda proporcionar, se les ve ocupados y enfadados.
2. De adolescente sigo sin nadie, me porto bien y saco buenas notas, para ver si se fijan en mí.
3. Crezco y mis relaciones de amistad se sostienen porque me callo las cosas que me generan malestar y evito el conflicto.
4. Tengo ansiedad porque hay cosas de mi relación de pareja que necesito cambiar, me da miedo decirlas por si se enfada, tengo necesidades que quiero expresar y no lo hago.

Para empezar a sacar a la luz tu pasado te propongo que te hagas estas preguntas y que las respondas con sinceridad. Gracias a ellas, podrás reconectar con cada una de las diferentes figuras que conforman tu muñeca rusa.

EJERCICIO

- ¿Tus padres estaban presentes emocionalmente en tu infancia? ¿Recuerdas a tu familia presente físicamente, pero quizá no te preguntaban abiertamente cómo te sentías emocionalmente?

....

....

- ¿En tu casa se daban abrazos y se decían «te quiero» o simplemente pensaban que esas cosas no hacía falta decirlas porque se dan por hecho?

....

....

- ¿Te sentías protegida o sentías miedo en la relación con tu familia por su temperamento, castigos, juicios?

....

....

- ¿Se validaban tus emociones o se minimizaban, negaban o te animaban a reprimirlas?

....

....

- ¿Te acompañaban en la toma de decisiones o no apoyaban tu elección?

....

....

- ¿Sentías que tus deseos y necesidades eran tenidos en cuenta o estabas representando un papel de lo que se esperaba de ti?

....

....

- ¿Sentías que tu opinión era importante o no te dejaban participar porque eran cosas de adultos?

....

....

3

EL IMPACTO DE LO QUE SE TENÍA QUE CUBRIR Y NO SE CUBRIÓ

En terapia, cuando hablo de personas que sufren traumas de apego o tienen heridas de infancia, por lo general la primera reacción es evitar pensar en ello y no percibirse como tal. Esto es lo más habitual, y, como dije antes, es muy probable que tú también sientas algo parecido.

Recuerdo a Juana, de treinta y ocho años. En nuestras sesiones me hablaba de lo poco apoyada que se sentía por su familia, que no le preguntaban nunca cómo estaba ni cómo le iba. Según contaba, la interrumpían a menudo cuando ella decidía explicarles cómo se encontraba, o miraban el móvil mientras les hablaba de sus inquietudes, de lo que le había pasado últimamente… Juana me decía, frustrada, que no entendía por qué el comportamiento de sus padres le afectaba tanto cuando había tanta gente que había vivido cosas y momentos más difíciles y no lo experimentaban tan mal como ella.

Pues bien, lo que Juana relataba era una experiencia de **abandono emocional** que le estaba pasando factura y una ausencia de intimidad que le dificultaba sentirse cómoda en su propia casa, con sus seres más allegados.

Las experiencias que compartía eran las de una persona que se había sentido invisible, ignorada por su familia y, aunque todo eso lo contaba con treinta y ocho años, poco a poco fuimos descubriendo que la relación con sus padres había sido así siempre, desde que tenía memoria. Comprendió que lo que ahora le parecía poco importante, de pequeña lo era mucho. La Juana de su infancia era una niña dependiente y necesitaba de un adulto para sobrevivir, y aunque esos adultos que la acompañaban físicamente estaban cerca, lo cierto es que se encontraban muy lejos de ella a nivel emocional. **Sentía que las personas que tenían que interesarse por ella, no lo hacían, y eso la llevó a experimentar una profunda soledad en la infancia.**

Muchas de las personas con heridas de infancia tenemos en la mente un prototipo de persona traumatizada y, al observar nuestra vida actual, simplemente pensamos que no encajamos en esa imagen. **Cuando has leído «persona traumatizada», ¿cómo te la imaginas?**

La mayoría tendemos a pensar en alguien que ha tenido una vida muy difícil, a la que nada le ha salido bien, que ha vivido situaciones durísimas y complejas. Alguien a quien le han afectado claramente esos eventos. La visualizamos sola y desesperanzada.

Pero ¿y si te dijese que la palabra «trauma» originariamente significaba sencillamente «herida»? Al liberarte de las imágenes asociadas a todo lo relativo al término en el imaginario colectivo, tal vez puedas reconocerte como una persona con alguna herida, con algún asunto pendiente de cicatrizar, con algún tema que todavía duele al pensarlo…

Estamos acostumbrados a asociar el trauma con un acontecimiento muy grave y a no reconocer las situaciones que se han quedado sin «elaborar». <u>Cuando hablo de «elaborar», «integrar», o «reparar», me refiero a todas aquellas maneras de incorporar el suceso del pasado que nos ha marcado en nuestra historia de vida; de poder narrarlo, aunque llores al contarlo, de masticarlo una y otra vez hasta que, finalmente, sea digerible.</u>

Pero antes de elaborar, integrar o reparar, es importante profundizar en el «trauma».

De qué hablamos cuando hablamos de trauma

En términos parecidos a los que empleo en terapia, el trauma es **cualquier experiencia vital pasada que ha superado nuestras capacidades de procesar una situación y que ahora, en la vida adulta, sigue teniendo repercusión** y no sabes si es lícito o no que te emocionen, además te crean dificultades en la forma de relacionarte contigo misma y con quienes te rodean.

Cuando no lo hemos podido hilar con la narrativa de todo lo demás que hemos vivido, esa experiencia se queda fragmentada en forma de imágenes, creencias, y nuestro cuerpo a veces expresa eso que nuestra conciencia todavía no conoce mediante diversas señales: apretamos los dientes por la noche, tenemos pesadillas, tenemos digestiones pesadas… Todo ello es una señal de que estamos intentando encontrar la salida de ese acontecimiento pasado que nos ha dejado atrapados. (Un poco más adelante te hablaré del sistema nervioso y de lo que le ocurre cuando experimentamos un trauma).

Por poner un ejemplo muy simple, imagínate que no recordamos que un perro nos mordió de pequeñas y no pensamos al ver uno: «Qué miedo, un perro, me puede morder», pero nuestro cuerpo reacciona poniéndose rígido o sudando, y dejamos de atender a la conversación de la persona que tenemos delante. Nos ponemos en modo alerta y no lo relacionamos con nada que hayamos vivido en el pasado.

Hay elementos que condicionan que una experiencia sea traumática:

- **El estrés**: no todas las situaciones estresantes se convierten en episodios traumáticos, pero las personas que nos dedicamos a trabajar con el trauma hemos visto que las situaciones traumáticas tienen en común el estrés.
- **La falta de recursos para elaborarlo:** cuando no logramos entender lo que ocurre tanto fuera como en nuestro mundo interno y quienes nos rodean tampoco tienen recursos para ayudarnos.
- **Estar atrapados**: no poder procesar lo ocurrido ni lo experimentado nos hace sentir que estamos en un callejón sin salida, rememorando o repitiendo la(s) escena(s).

La situación traumática será distinta dependiendo de la edad que tenías cuando ocurrió, cuánto tiempo se prolongó, con cuánta frecuencia sucedía y la cercanía de las personas que provocaron el daño. Por desgracia no existe un muestrario que recoja todos los traumas que podemos experimentar, sus características y consecuencias. **A cada persona nos afectan las cosas de una manera distinta.**

Las situaciones que generan malestar y que se producen de manera acumulativa también impactan en nuestra vida. Algunos ejemplos de traumas con t minúscula serían vivir en un entorno en el que hay peleas constantes, perder a un ser querido (incluyo aquí a nuestras mascotas), discriminación, intimidación, conflictos parentales intensos o frecuentes, tener unos padres muy exigentes o ausentes, que te acosaran en la escuela y que en el colegio lo negaran o en casa no se dieran cuenta, etc. Como te decía antes, el efecto de estas experiencias dependerá de lo pronto que empezó, de las veces que se repitió o de lo cercanas que eran las personas que estuvieron involucradas, entre otros factores.

Para que quede clara la diferencia entre estas dos tipologías de trauma, vamos a reflexionar sobre la diferencia de las dos situaciones que te presento a continuación:

El otro día, paseando por la calle, te diste un tropezón y te caíste por unas escaleras. Por suerte no te rompiste nada, pero te raspaste la rodilla.

a) La persona que te acompañaba te dijo «Anda, qué torpe» y se rio, instándote a que no le dieras importancia; o te dijo: «Pero mira por dónde pisas», enfadada; o se apresuró a decirte: «Va, no llores, que no ha sido nada y llegaremos tarde».
b) La persona que te acompañaba te dio la mano y te dijo: «¿Estás bien?» o «¿Te has hecho daño?»; te miró con atención y te explicó: «Creo que el suelo estaba mojado y te has resbalado».

Dime, ves la diferencia, ¿verdad?

Ahora imagina que han pasado dos semanas desde la caída y que, al salir a la calle, tienes que atravesar un tramo de suelo mojado. Si la persona que te acompaña fue la del escenario a), es probable que seas capaz de darte cuenta de que esa situación te ha hecho pensar en la caída del otro día; incluso quizá has evitado pasar por ahí, te ha dado miedo y a la vez, gracias a esa reacción del otro día, podrás acompañarte y vayas más despacio o te agarres a alguna barandilla para sentirte un poco más segura.

De todas formas, el trauma no solo se produce por lo que ocurrió, sino también por lo que tenía que ocurrir y no ocurrió, y acompañar esas situaciones estresantes tiene más que ver con la seguridad que con el afecto. Por eso, ante una amenaza que atenta contra nuestra seguridad, colapsamos, lo que puede provocar toda una serie de respuestas del sistema nervioso.

Por supuesto, en estos casos no elegimos cómo reaccionar, pero, para sanar nuestras heridas, es sumamente importante ser capaz de darnos cuenta de que hay algo que nos ha sobrepasado, por qué no tenemos recursos para gestionarlo o por qué no los tuvimos en el pasado, y eso nos recuerda a algo que sucedió.

Hay situaciones que nos sobrepasan y, por diferentes motivos, no se acompañan como necesitamos, como una mudanza, un divorcio o que te pidan que dejes de llorar cuando es totalmente contrario a lo que te pide el cuerpo. También nos ocurre en el día a día: nos sentimos muy agitadas y al no identificar lo que pasa en nuestro cuerpo y no tener recursos para acompañarnos, trataremos de meditar o hacer yoga, y al empezar a

practicarlo concluiremos que no nos sirve o no es para nosotras. Algunas veces necesitamos descargar la tensión acumulada y luego conectar. Hacerlo a la inversa será algo demasiado retador.

EJERCICIO

Para que puedas entender a qué me refiero cuando hablo de lo que no ocurrió, aquí van algunas preguntas:

- ¿Experimentaste en tu casa que te gritaran y después no se hablara de lo que había sucedido, o te pedían perdón?
- ¿Te decían que no podías o no debías experimentar ciertas emociones?
- ¿Se comunicaban desde la firmeza o la comunicación era mediante chantajes, silencios, explosiones de ira?
- ¿Negaban tu realidad (lo que te ocurría y cómo veías el mundo) en casa?
- ¿Eran tus cuidadores modelos seguros de regulación emocional o límites? ¿Te decían que no lloraras cuando tú querías y necesitabas hacerlo, por ejemplo?
- ¿Pensar diferente era un motivo de presión familiar?
- ¿Veías los límites que había en tu casa como un castigo que te dañaba y te impedía ser y hacer lo que realmente querías?

Lamentablemente, estas experiencias reflejan situaciones de seguridad que tenían que ocurrir y no ocurrieron.

Para que entiendas qué faltó, esas necesidades relacionales y emocionales pueden tener que ver con:

- Sentirnos seguras en una relación.
- Sentir validación, afirmación e importancia dentro de una relación.
- Sentir la aceptación de otra persona estable, fiable y protectora.
- Sentir que confirman tu experiencia personal.
- Sentir que generas impacto en la otra persona.
- La necesidad de que el otro tome la iniciativa.
- Sentir que reconocen tu autodefinición.

Lo traumático además del suceso en sí mismo es la soledad con la que se vive. En este caso del trauma con t minúscula, en el que hablamos de

situaciones que involucran a otras personas, **la mayoría de las veces son las más cercanas, con las que convivimos, las que no nos acompañan como necesitamos.** En muchos casos, esto ocurre no porque quieran causarnos dolor intencionadamente, sino porque no saben qué hacer para acompañarlo.

Sin darse cuenta, han restado importancia a nuestras emociones cada vez que buscábamos su comprensión, han confiado demasiado en nosotras para que fuésemos sus confidentes en los conflictos de pareja, han dejado que nos calmásemos solas cuando nos dormíamos cansadas de llorar, que nos defendiéramos por nuestra cuenta cuando necesitábamos protección o no han priorizado nuestro juego ni descanso por considerarlo un premio o porque valoraban más el esfuerzo académico.

De hecho, vivimos en una sociedad que, lejos de buscar integrar el trauma, nos acompaña a que permanezca, pues nos dice constantemente: «Venga, no te pongas así, vamos a cambiar de tema. No le des más vueltas, vamos a intentar estar bien», justo cuando **las tres condiciones claves para reparar el trauma son hablar de ello, pensar en ello y soñar con ello**.

Cuando murió el padre de una de mis mejores amigas, yo también pensé eso y actúe en consecuencia. «No le voy a sacar el tema ahora», y un día cenando con más amigos, no fui yo, sino mi marido, quien le dijo: «Oye, ¿cómo llevas lo de tu padre?». Me llevé las manos a la cabeza, pensando «¡Ay, madre, ¡qué inoportuno!». En cambio, mi amiga le dijo: «Pues voy a días. Eres la primera persona que me lo pregunta, y la verdad es que, aunque la gente tiene miedo a que yo piense en ello, ya estoy pensando en ello cuando no me preguntan».

Es probable que leas esto y pienses «Vale, sí, Marta, pero si no somos un poco positivos y optimistas y nos distraemos, nos hundimos». Nos han hablado tanto de emociones negativas, de suprimir pensamientos y de creer que todo lo podemos, que a veces nos toca recordar que somos humanos y que sentimos más emociones que la alegría. **Somos seres que sienten, que**

atravesamos diferentes estados emocionales y experimentarlos no solo es algo lícito, sino también saludable. Cuando les damos espacio a todos ellos, luego no aparecen en forma de síntomas que generan malestar o partes protectoras extremas y desactualizadas.

Hablo de estar alerta ante nuestra parte protectora animadora (imagínala con uniforme y pompones, a lo *cheerleader* de peli americana) cuyo discurso, a priori, parece que tiene beneficiosos, pero, a largo plazo, puede invalidarnos. Nos dice cosas como «Venga, no pienses más en ello y disfruta», «No deberías quejarte, hay gente en situaciones peores», «Anímate que la vida son dos días, has venido a ser feliz». Quizá te parezca que este discurso es pesimista, que no es para nada esperanzador, pero es justo lo contrario: estoy aquí para hablarte de la reparación de esas heridas, de cómo liberarnos de esas cargas, de cómo recuperar esa dicha que tenía nuestra niña interior, pero sin venderte humo que te lleve a frustrarte y a creer que hay algo malo en ti porque no has curado años de dolor en cinco sesiones de psicoterapia o con la lectura de dos manuales de autoconocimiento.

Imagina lo difícil que es volver a vivir una situación estresante en la vida adulta y que nos demos la misma respuesta que nos llevó a sufrir, pues no somos conscientes de que tenemos necesidades emocionales por satisfacer y que son importantes.

Si he perdido el trabajo, ¿me puedo permitir estar agobiada por cómo voy a llegar a fin de mes o no debería lamentarme porque así no arreglo nada?

Si hay un familiar enfermo, ¿puedo estar asustada pensando si saldrá adelante o debería ocultar mi preocupación para que el resto de mi familia me vea fuerte?

Si vivo sola y necesito compañía, ¿puedo estar desanimada o no debería necesitar a nadie para ser feliz?

Cuando, en situaciones como estas, tomo la segunda dirección, en realidad me estoy

dejando de nuevo sola con mi sentir y, en consecuencia, dejo sola a mi niña interior, como ocurrió alguna vez en el pasado, en esas etapas más vulnerables de la infancia o de la adolescencia. Y la verdad es que no tengo por qué elegir, puedo sentirme agobiada mientras busco alternativas laborales.

En nuestra sociedad es habitual oír hablar de la superación de los traumas desde la fuerza de voluntad, como si uno se sintiese mal porque quiere. Por desgracia, la fuerza de voluntad no es la solución a todos los problemas que vivimos y la realidad es que **el trauma genera cambios en nuestro cerebro y nuestro cuerpo sobre los que la fuerza de voluntad a veces poco puede hacer**.

El pensamiento positivo con el que tanto nos bombardean a diario nos hace creer (porque así nos lo han contado) que tiene un poder curativo. Y, aunque es verdad que puede aliviar, a largo plazo nos acaba haciendo sentir un doble malestar: el que ya llevábamos encima y la culpa porque el pensamiento positivo no ha funcionado. Esto nos toca esa herida de la infancia donde sentimos que hay algo malo en nosotras.

No voy a adentrarme demasiado, pero sí me gustaría darte pinceladas de las **modificaciones que se pueden presentar en algunas estructuras del cerebro** cuando te culpabilizas por lo que sientes o lo que te pasa.

Si de niña estuviste viviendo en un estado constante de miedo o estrés, tu cerebro puede adaptarse para sobrevivir en ese entorno. Esto puede generar algunos cambios en la estructura cerebral, y a la vez un deterioro del desarrollo de áreas involucradas en el pensamiento lógico (como la corteza prefrontal) y la memoria (como el hipocampo). Por otro lado, las que tienen que ver con las respuestas emocionales (como la amígdala) se vuelven más activas, lo que hace que estés más atenta a la información amenazante.

Estos cambios pueden resultar en dificultades para regular las emociones, tomar decisiones y manejar el estrés, entre otros. Todas estas afectaciones hacen que no podamos procesar la experiencia traumática como un evento finalizado (aunque ya no exista la amenaza como tal) y el recuerdo

permanece activo en el cerebro. Es por eso por lo que **de vez en cuando las heridas se abren pasado mucho tiempo, después de que haya ocurrido el trauma**.

Los traumas generan sensación de amenaza persistente, también de impotencia y frustración. El cerebro se encuentra en modo permanente de alarma y puede causar estragos en el sistema nervioso. Las experiencias traumáticas no simplemente suceden, sino que quedan guardadas en nuestra memoria implícita y corporal. La exposición prolongada a niveles altamente peligrosos de cortisol afecta a la capacidad y la habilidad de aprendizaje del cerebro. Por lo tanto, los estudiantes que han sido víctimas de traumas tendrán un mayor riesgo de fracaso escolar y a menudo tienen un bajo rendimiento o dificultades en el aula. También por esta afectación del hipocampo tenemos lagunas en la memoria y los recuerdos de nuestra infancia, adolescencia o de otros momentos difíciles.

Las experiencias **traumáticas** que ocurrieron en nuestros primeros años de vida no han sido procesadas conscientemente ya que, en esa etapa del desarrollo, no existe la maduración neurobiológica que posibilita el pensamiento simbólico, por eso puede que experimentes lagunas en etapas o momentos de tu vida más estresantes, pues coincide con la visión de IFS y las puertas cerradas donde exiliar el dolor.

Muchas heridas de nuestra infancia están en nuestra memoria implícita. No las recordamos de manera explícita, sino que reaccionamos en el presente sin saber qué es lo que nos hace actuar de manera desproporcionada.

Imagina que caminas sola por una calle oscura por la noche. Es posible que escuches un ruido en la distancia y te asustes o te pongas nerviosa. Luego te das cuenta de que era el crujido de un árbol y entonces le das sentido a tu respuesta de miedo. Esta respuesta inicial de estar «al límite» se debe a la amígdala; es fundamental para generar respuestas emocionales, particularmente ante una amenaza. Cuando se enfrenta a una

amenaza potencial, la amígdala sufre una oleada de actividad que puede resultar en la generación de una respuesta de «lucha o huida».

La racionalización o el sentido que le das a tu respuesta se debe a la corteza prefrontal (PFC). Cuando se nos presenta una amenaza potencial, puede decidir si se justifica una respuesta de la amígdala poniendo la parte cognitiva con el razonamiento a nuestro servicio y, entonces, regula su actividad.

Si volvemos a caminar solas por la calle oscura y la actividad de la corteza prefrontal se ve afectada (por ejemplo, después de un periodo de estrés intenso en la infancia), se reduce la regulación sobre la amígdala y las reacciones a las amenazas potenciales pueden volverse más intensas y duraderas. Desde ese estado en el que nos es difícil regularnos para volver a la calma, después de haber visto que en realidad el ruido venía de una rama, puedes sentirte amenazada y empezar a recordar eventos que fueron igualmente amenazantes.

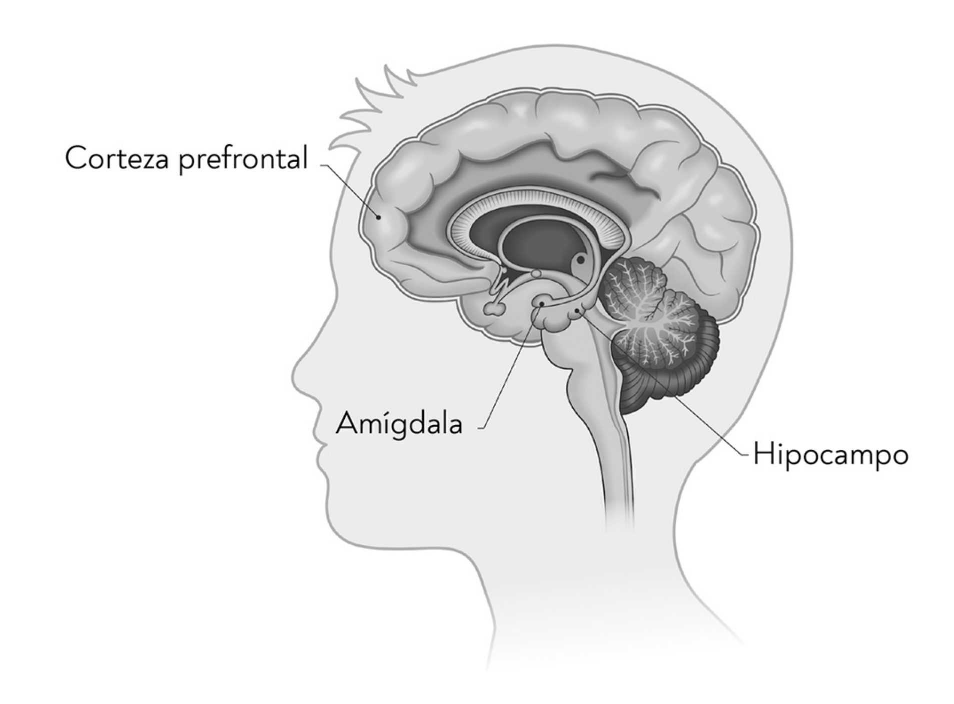
Todas estas vivencias traumáticas tendrán una consecuencia en nuestro sistema de afrontamiento en el cerebro frente las amenazas y frente a la calma.

De esta manera, estos cambios en el cerebro pueden derivar en una predisposición a la ansiedad o, según el enfoque IFS, a desarrollar partes preocupadas, en alerta o hipervigilantes, ya que este modelo no habla desde categorías diagnósticas.

De todas formas es importante saber que estos cambios impactan de manera distinta en cada persona según su genética, su entorno y lo que llamamos factores de riesgo y factores de protección para desarrollar problemas de salud mental.

Algunos factores de riesgo familiares, sociales y de comunidad pueden ser: menos oportunidades económicas, altos niveles de alteración familiar, bajos niveles de participación en la comunidad, poco compromiso en las tareas escolares, escasa supervisión infantil, abuso de sustancias de los

progenitores, prácticas autoritarias y poco afectivas.



Por eso, cuando estamos inseguras, cuando todavía vivimos ancladas a un trauma y nuestro cerebro está esforzándose por sobrevivir, debemos ser realistas con lo que nos pedimos. Como digo a veces a mis pacientes, nos pedimos estar en calma en un incendio, y este no es un enfoque amable con nosotras. Una cosa es tratar de mantener un mínimo de calma para poder seguir las instrucciones y otra bajar las escaleras del edificio en llamas como si fuéramos a por un café. La realidad es que el incendio (lo que nos genera malestar y el trauma) nos va a doler, nos va a impactar, nos va a influir, nos va a afectar. Eso no quiere decir que no vayamos a lograr apagarlo. De hecho, también se ha demostrado que la psicoterapia produce cambios en la estructura cerebral.

Las situaciones nos impactan y no vienen acompañadas de instrucciones para saber qué hacer; la respuesta está en la escucha y en la conexión con nuestro sistema a través de la relación segura que establecemos con alguien

que nos pueda oír y sintonizar con nosotras y lo que nos ocurre.

Todo aquello que no logramos procesar y no hemos actualizado puede repercutir en el cuerpo (la parte de nosotras que somatiza porque transformó el dolor emocional en dolor físico al no tener a nadie que la acompañara en ese dolor). Un malestar de estómago me permite no asistir a ese evento al que no quería ir y del que no sabía cómo escapar o excusarme. Si ubicamos el origen del dolor y conocemos cómo se relacionan nuestras vivencias con las señales de nuestro cuerpo, podemos acercarnos un pasito más a sanar a la niña que fuimos.

Para mí es muy importante que tengas esta información sobre ti y que sepas cómo el trauma altera el cerebro y el sistema nervioso para que entiendas que no es una cuestión de actitud o de cambiar tu pensamiento, sino que se trata de un trabajo que requiere algo más de profundidad.

Soy consciente de que los ejemplos de este capítulo pueden haber despertado cierta rabia o sentimiento de culpa en ti. Si lo lees como hija, es muy probable que te haga daño pensar en el impacto que tuvo en tu crianza y, si lo lees como madre, tal vez te hayas visto reflejada en algunas de esas conductas. Recuerda: estos sentimientos son totalmente válidos. Estamos aquí juntas para reconocer y validar el sufrimiento con el objetivo de poder repararlo y no para ser jueces de lo ocurrido en el pasado.

4

QUEDARSE SIN OPCIONES: CUANDO FALLA EL APEGO

Marina, de treinta y cinco años, es madre de dos hijas. La segunda había nacido hacía cuatro meses cuando llegó a mi consulta. Me dijo que estaba intentando criar a sus hijas mejor de lo que lo habían hecho con ella sus padres. Aun así, a veces, cuando se desesperaba, reaccionaba gritando, algo que no le gustaba nada de nada, pues quería criar a unas niñas seguras y con sus acciones sentía que podía provocar el efecto contrario en ellas.

El caso de Marina es muy representativo de algo que nos ocurre con frecuencia. Aunque sabemos lo doloroso que ha sido ser criados bajo el miedo camuflado de respeto a los mayores, al final lo que hemos vivido termina por reproducirse en algunos patrones de nuestro comportamiento con los demás.

Esta madre joven se dio cuenta de lo que le estaba ocurriendo y quiso empezar un proceso de psicoterapia para poder sanar a su niña interior y no proyectar sus heridas de infancia en sus hijas. Pero, para ello, **primero necesitábamos entender y poner nombre a la manera en que se relacionaba** con sus padres, es decir, **su estilo de apego** con ellos.

……………………………………………………………………………………………

El sistema de apego

La mayoría de los traumas con t minúscula que acompaño en terapia tiene que ver con las **fallas** en el sistema de apego. Cuando hablo de fallas me refiero a **la falta de seguridad necesaria para tener una base segura desde la que construir las futuras relaciones**. Antes de profundizar en esto, primero quiero contarte a qué nos referimos cuando hablamos de «apego».

John Bowlby fue un psicólogo y psicoanalista inglés a quien, en 1949, pidieron que hiciese un estudio de las consecuencias en la salud mental de los niños huérfanos o sin hogar, que vivían en centros de acogida a causa de la muerte de sus padres en la Segunda Guerra Mundial. Se sabe que la infancia del propio Bowlby no fue para nada fácil: fue criado por una cuidadora durante sus primeros años de vida. Luego, cuando él tenía cuatro años, ella abandonó su trabajo. Además, no tuvo un vínculo significativo con su madre y su padre estuvo fuera durante la Primera Guerra Mundial. Todos estos acontecimientos de su infancia hicieron que, más adelante, Bowlby se sintiera atraído por conceptos como **el vínculo, la ansiedad por separación, la pérdida y el miedo**.

La conocida como «teoría del apego» es su contribución más notable, y la desarrolló entre 1969 y 1980. En ella describe la relación entre las vivencias y las dinámicas relacionales durante la infancia. Se define el apego como un mecanismo de adaptación basado en la búsqueda de protección contra posibles agentes hostiles, así como las consecuencias de la ruptura del vínculo o de la no satisfacción de esta necesidad para el niño.

Es decir, el apego es la manera en que entendemos cuál es el grado de seguridad en las relaciones con quienes nos rodean y de las dinámicas en las que participamos.

En las investigaciones Bowlby se dio cuenta de que muchos de los bebés a los que estudiaba tenían las necesidades básicas cubiertas (contaban con

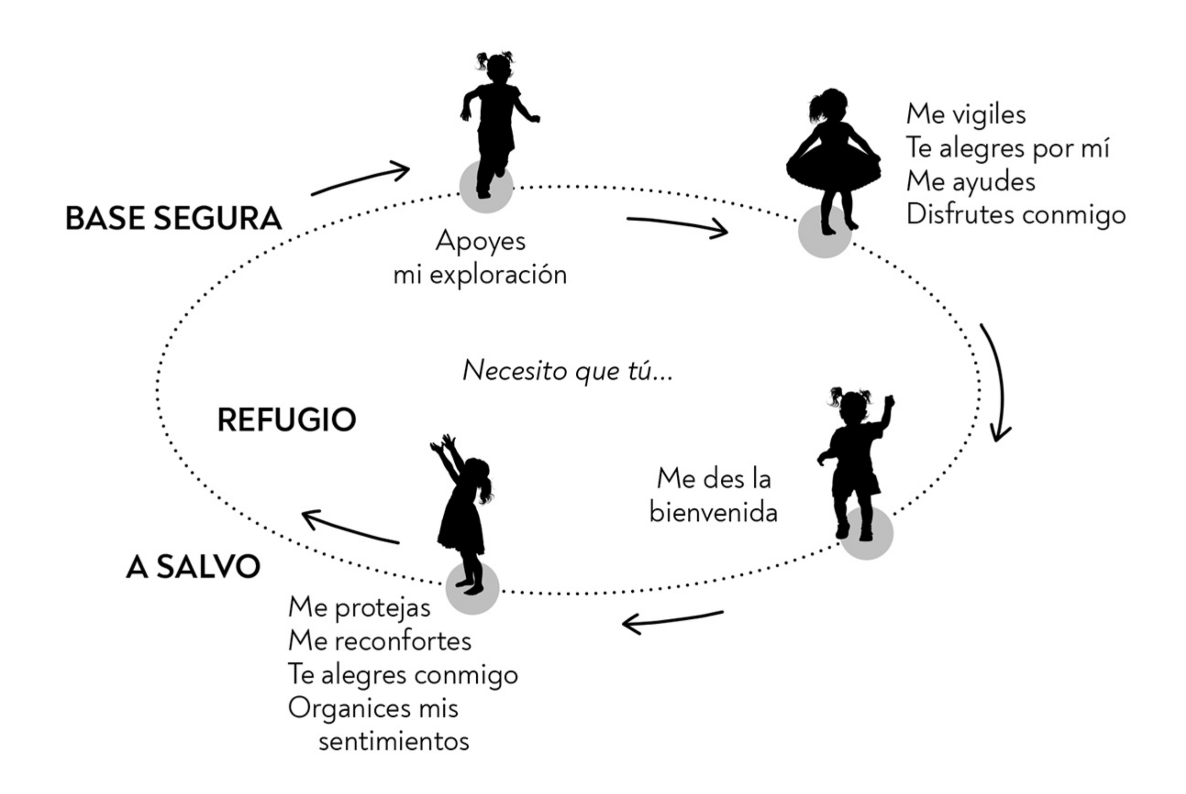
un sitio en el que vivir, comida para subsistir, una cama, alguien que les cambiaba la ropa y los limpiaba), pero una gran cantidad de ellos no sobrevivían por la falta de afecto y de seguridad, entendida aquí como la disponibilidad y proximidad en la atención, la sensibilidad hacia las necesidades emocionales y ocuparse de satisfacerlas. Desde entonces, profesionales del campo de la psicología han seguido investigando en esta línea y aportando evidencias sobre el impacto de las experiencias tempranas.

Y es aquí, una vez entendemos que todas nuestras experiencias de la infancia tienen un efecto, que puede prolongarse en el tiempo hasta la vida adulta, cuando en terapia explico el concepto del **círculo de seguridad**, que nos ayuda a tener presentes las necesidades de los hijos y que tú, como hija, puedas comprender cuáles fueron las fallas en esa seguridad que necesitabas en tu infancia.

Según sus creadores, los psicoterapeutas Glen Cooper, Kent Hoffman y Bert Powell, el círculo de seguridad es un programa que trata de ayudar a crear relaciones sanas entre padres e hijos y generar un vínculo de apego seguro de manera que el niño se sienta protegido por su referente afectivo ante situaciones desagradables, difíciles o incómodas, que pueden tener un impacto negativo tanto en la infancia como en la vida adulta.

CÍRCULO DE SEGURIDAD

Madre/padre atento/a a las necesidades del niño/a

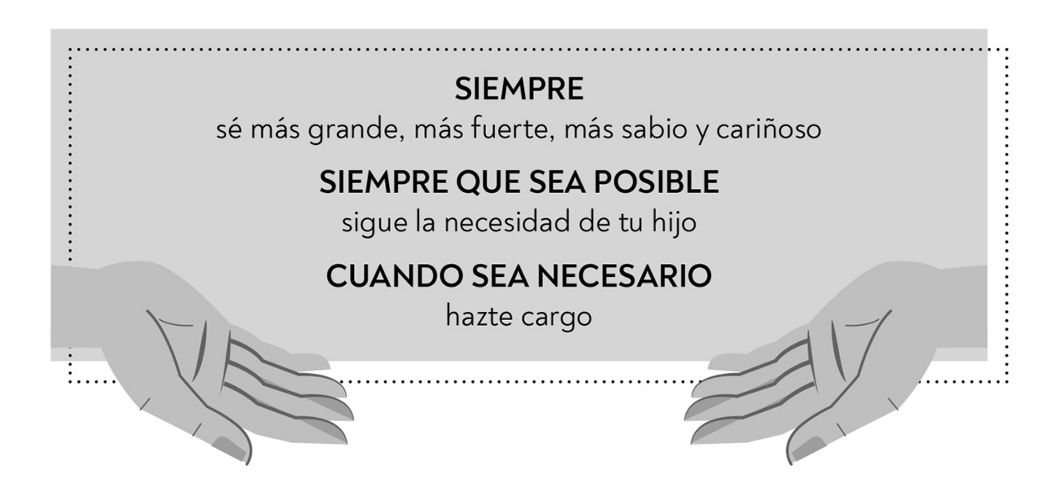


Desde el círculo de seguridad, se dice del adulto que su capacidad de sostener esas situaciones, que generan malestar o suponen una amenaza para la seguridad del niño, siempre será mayor, pues sus manos son más grandes, fuertes, sabias y pueden ser más bondadosas en momentos estresantes. Estas manos simbolizan el apoyo y la plataforma de lanzamiento desde la que el niño sale a explorar el mundo por sí mismo, pero también el refugio al cual volver cuando necesita recibir cariño, atención, consuelo o reconocimiento tras regresar de esa exploración exterior.

Para nosotras, como adultas, aquello que podrá hacernos sentir que cargamos demasiado peso tendrá que ver con varias situaciones que hemos ido sosteniendo durante el día. Pero, para un niño, por ejemplo, es posible que el hecho de que un día haga sol, cuando él quería que lloviese para ponerse las botas de agua, ya ocupe todo el espacio de sus manos (su capacidad para gestionar el malestar) y, por tanto, lo que pueden sostener es más pequeño.

Para terminar de entender esta metáfora me gustaría que hicieras el ejercicio de imaginarte de pequeña en el patio de tu colegio. Probablemente entonces te parecía muy grande, un lugar enorme. Pero ahora, años después, a tus ojos de adulta le ha parecido pequeño. Esto es lo que nos ocurre con las emociones y situaciones que vivimos en la infancia: **al verlo desde la distancia y con madurez, podemos minimizar lo que sentimos y pensar que no es para tanto**.

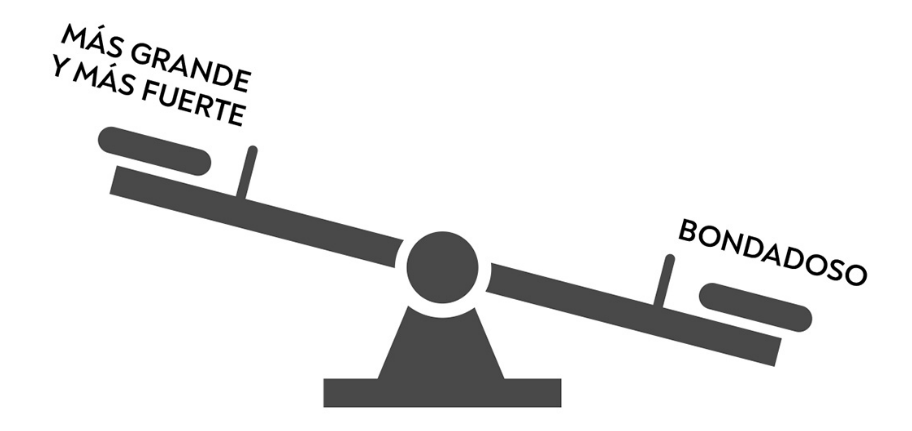
Desde el círculo de seguridad las limitaciones se definen dibujando una «balanza de manos», que debería estar lo más equilibrada posible en todo momento, contando con una parte más grande y fuerte a la vez que sabia y bondadosa.



La mayoría de las situaciones que suelo trabajar en mis sesiones de terapia tienen un origen en el desequilibrio en esa balanza de manos: pacientes que, en su infancia, han tenido una figura parental muy autoritaria y poco bondadosa y otra figura parental muy bondadosa y poco firme. El objetivo del círculo de seguridad consiste en, siempre que sea posible, atender la necesidad del niño y, siempre que sea necesario, que el adulto (o adultos) se haga cargo.

LIMITACIONES EN LAS MANOS

Perdiendo la sabiduría para mantener el equilibrio



Estas imágenes de las manos nos ayudan a ver claramente las tres ideas principales en las que el círculo de seguridad se basa:

- Unas manos que sean la base segura que nos sostiene: adultos firmes y bondadosos a la vez.
- Unas manos que sean una base segura desde la que salir a explorar el mundo.
- Unas manos que sean un refugio seguro al cual volver.

En la parte superior del círculo es importante que exista seguridad para la exploración, para que podamos confiar en nuestra capacidad de resolver; en la parte inferior del círculo lo importante es que tenemos un lugar al que volver en el que seremos bienvenidas y que nos podrán sostener tras el regreso, ofreciéndonos lo que necesitamos según la situación: alegría, consuelo y nombrar lo que ha pasado.

EJERCICIO

Ahora imagínate que de pequeña estabas en el parque y veías un tobogán alto del que te querías tirar y que, a la vez, te daba miedo. ¿La persona adulta que estaba contigo en el parque te ayudaba a atravesar el miedo y a explorar o te presionaba o te asustaba diciéndote frases como estas?

«Venga va, tú solita, sin miedo».

→ Dificultades a la hora de ser refugio seguro al que volver a pedir ayuda.

«Uy, es que eso está muy alto para ti, mejor que no».

→ Dificultades a la hora de ser base segura desde la que salir a explorar.

Si en una situación parecida escuchaste estas frases de boca de un adulto significativo para ti, reflexiona sobre qué diferente habría sido si te hubiera dicho: «Creo que quieres subir ahí, pero te da miedo. Claro, es normal, está alto, pero si te apetece vamos a buscar una solución. ¿Cómo podemos hacerlo para que te sientas más segura al subir y tirarte del tobogán? ¿Quieres que te dé la mano la primera vez o que esté a tu lado mientras subes? ¿Quieres probarlo hoy?».

En el caso de haber optado por la exploración (la búsqueda de una estrategia para hacer frente a tirarte del tobogán), piensa que finalmente has conseguido subir hasta la cima y que, antes de hacerlo, has acordado con el adulto que te esperaría abajo para que te sintieras segura. Sin embargo, al

mirarlo, ves que, aunque está donde ha dicho que estaría, se encuentra distraído, está con el móvil, hablando con otras personas o tiene ganas de que bajes ya para iros a casa…

Estos escenarios son ejemplos de situaciones que nos dejan a solas en mitad de un momento estresante, situaciones que no favorecen en absoluto el desarrollo de un apego seguro. Habría sido mucho mejor y beneficioso que, en una situación como esa, nos hubieran reconocido el esfuerzo de subir, la valentía de atravesar el miedo de llegar hasta lo alto y tirarse del tobogán, y hacerlo acompañada y, a la vez, haberlo logrado sola. Al final, **entender cómo nos calmamos, acompañamos y regulamos a nosotras mismas hoy, en la vida adulta, tiene mucho que ver con cómo lo hicieron nuestros cuidadores y cuánta seguridad nos transmitieron en la infancia**.

Por último, imagínate la situación de la vuelta a las manos seguras del adulto, tras la exploración del mundo exterior. Imagina que estás en lo alto del tobogán y que, finalmente, te lanzas; sin embargo, en el último tramo tomas una velocidad que no esperabas y te asustas. Al ver esto, la persona que está contigo en vez de mentalizarte y ayudarte a entender lo que ha ocurrido, te suelta: «Ves, si es que ya te he dicho yo que estaba muy alto» o «Anda, va, no seas llorica, que no ha sido para tanto».

Mentalizar al niño, en este caso, habría sido parecido a decir: «Creo que has tomado una velocidad que no esperabas y te has asustado, es normal, era la primera vez que te subías, no es nada malo sentir miedo. Además, era la primera vez que te tirabas por este tobogán y no sabías cómo iba a ser. ¿Cómo estás? ¿Qué necesitas? ¿Quieres un abrazo, quieres pasear, un poco de agua…?».

Cuando mentalizamos no estamos enfocadas en cambiar la situación, sino en que la persona pueda conectar con su emoción, y para eso es importante que nuestra familia en su momento estuviera conectada con la suya, y esto muchas veces no ocurrió así.

Si, en la infancia, nuestros adultos de referencia no nos ayudan a integrar experiencias que generan malestar, como esta, con sus palabras, cabe la posibilidad de que, en un intento de entender lo ocurrido, relacionemos los hechos y saquemos conclusiones erróneas, como, por ejemplo: «Me he asustado porque el tobogán estaba muy alto, no debería de haberme lanzado» o «Soy demasiado asustadiza, estas cosas no me gustan», lo cual no facilita que la próxima vez que salgamos a explorar confiemos en nuestra capacidad de darnos seguridad.

Cuando hay fallas en la parte superior del círculo, que hace referencia al proceso de exploración de la infancia, vamos a desarrollar una tendencia; en cambio, si hay fallas en la parte inferior, que hace referencia a la vuelta al refugio seguro, vamos a tener otra tendencia.

Las tendencias en el caso de las fallas en la parte superior de la exploración las podrás detectar imaginándote a ti de pequeña cuando salías a explorar y te ponías a jugar, la persona que está contigo no te observa y no está realmente presente mirándote y esperando si necesitas algo, sino deseando que no le necesites mucho. En este caso, tú, como niña, vas a estar más interesada en irte a explorar y no tanto en quedarte cerca de la otra persona para sentir su presencia, pues no has sentido el apoyo del refugio seguro... En cambio, si es tu momento de juego y esta persona adulta está a tu lado, participando en todo lo que haces y sin dejarte ni un solo momento para explorar tu espacio de juego a solas, entonces vas a creer que jugar sola puede ser peligroso y el interés en la exploración se verá afectado.

Las necesidades de la parte superior del círculo tienen que ver con que estén **disponibles mientras exploramos sin interrumpirnos, que estén pendientes con su presencia relajada, mientras descubrimos y aprendemos**. Saber que se alegran por quienes somos, no solo porque hacemos algo bien. Así se desarrolla nuestra autoestima: a través de las caricias, las miradas… Si están atentos a nuestra exploración, se darán

cuenta de si necesitamos algo y estarán ahí para ayudarnos o para divertirse con nosotros si surge: así nos envían el mensaje de que se interesan por lo que nos interesa.

Por otra parte, si hay algo que te ha generado malestar durante ese momento de exploración y vuelves corriendo al adulto, llorando, y este minimiza tu emoción o si, cuando vienes a contar algo que has descubierto o experimentado durante la exploración que te genera ilusión y alegría, no te prestan la atención que consideras necesaria, es posible que estés muy interesada en explorar, pues has podido sentir que no había esa base segura que te acogía de entrada y se alegraba de tu regreso. Esto, a su vez, hace que sea más difícil detectar una amenaza en el entorno y puede ser perjudicial para nosotros, pues no hay nadie vigilándonos.

Las necesidades en la parte inferior del círculo tienen que ver con saber que somos bienvenidas, que hay alguien para protegernos y consolarnos y para alegrarse, que estén ahí tanto si estamos calmadas como emocionadas, y sobre todo que nos ayuden a organizar nuestros sentimientos. Si sabemos que no estamos solas con nuestras emociones, aprenderemos a confiar en nuestras sensaciones y a compartirlas sin sentirnos abrumadas por ellas ni avergonzadas al sentirlas, sabremos también que existe forma de apaciguarlas.

Esto de adultas nos genera un gran malestar, cuando seguimos yendo a buscar refugio en quien no nos pudo ofrecer la seguridad que necesitábamos y todavía hoy sigue siendo lo mismo. Por ejemplo, cuando después de un día duro de trabajo llamas a tu casa buscando que reconozcan lo duro que ha sido y le restan importancia, sientes que te culpan o que no te escuchan…

Como te conté antes, a partir de las contribuciones de Bowlby se fueron estudiando y añadiendo más perspectivas, y una de estas aportaciones fue la de la psicoanalista estadounidense Mary Ainsworth (1913-1999), que definió tres estilos de «apego» diferentes bebiendo de la teoría inicial de

Bowlby. El psicólogo inglés descubrió que, ante cualquier situación amenazante, el niño acudía a su cuidador en busca de seguridad y que la no respuesta por parte de este en dichas situaciones podía llevar a repercusiones en la crianza y la supervivencia.

Ainsworth quiso estudiar en detalle esta falla en el sistema de apego y para ello, en 1965, diseñó un experimento al que llamó «la situación extraña». Durante este proceso se dedicó a grabar las reacciones de niños de aproximadamente un año cuando la madre se marchaba y aparecía un extraño.

En la habitación donde tenía lugar el experimento, la situación empezaba con la madre y el hijo jugando. Luego la madre se marchaba y la persona desconocida entraba y empezaba a jugar y después salía para que volviera la madre. Cuando esta, que en todos los casos era la cuidadora principal del niño en cuestión, entraba de nuevo en la habitación, los niños que habían desarrollado un **apego seguro** con su madre lloraban y acudían a buscarla para que los consolase. Al cabo de un rato, retomaban el juego.

Había otros niños que reaccionaban llorando cuando la madre se iba, pero que, cuando regresaba, se mostraban distantes, no la miraban a la cara, actuaban con más frialdad en la intimidad. Ainsworth calificó su estilo de apego como **evitativo**. En la vida adulta, es probable que alguien con este estilo de apego sea una persona con tendencia a defenderse en las relaciones, y será necesario que aprenda a estar implicada y en conexión cuando exista la intimidad de la relación, desarrollando aceptación hacia sus emociones y su vulnerabilidad pudiendo aumentar sus habilidades para reconocer necesidades propias y de las demás personas.

Por último, había otros niños que rompían a llorar desde que se marchaba la madre y, cuando regresaba, no dejaban de hacerlo. No había consuelo para ellos, y aunque la madre intentaba aproximarse mostrando el juguete con el que antes conectaban, el niño lo rechazaba, mientras seguía llorando en brazos. Para Ainsworth, estos niños tenían lo que ella describió un estilo

de **apego ansioso o ambivalente**.

Los niños con estilos de apego inseguro tanto evitativo como ansioso-ambivalente organizan su forma de comportarse a fin de obtener una vivencia de proximidad con su figura de apego, ya sea inhibiéndose o sobreactivándose.

Después del experimento, las estadounidenses Mary Main y Judith Solomon (1990) añadieron un cuarto estilo de apego a la clasificación de Ainsworth: el **apego desorganizado**. Según estas investigadoras, en las grabaciones del experimento llevado a cabo por Ainsworth había algunas conductas en los niños que no encajaban en los modelos clasificados. Los niños con estilos de apego inseguro desorganizado, como la palabra lo indica, tienen experiencias relacionales tempranas tan dolorosas y caóticas que ni siquiera pueden organizarse para responder de una forma regular y característica en la relación con sus cuidadores. Para Main y Solomon, este cuarto estilo de apego se producía cuando la figura de apego representa para el niño o la niña seguridad y peligro a la vez, lo cual le provoca un sentimiento de confusión y una ambivalencia entre estar cerca y alejarse. Esta dolorosa confusión que nos salvó en la infancia, en la vida adulta genera que pasemos de idealizar a repudiar a las personas, y es que nuestro sistema interno tiene tanto lío que no permite que dimensionemos a las personas con una visión de 360 grados, sino que vemos solo un lado de ellas: percibimos la bondad de las figuras pero nos cuesta ver el daño; por eso es necesario integrar ambas imágenes y poder sostener los errores de conexión (llamados rupturas) para que exista la reparación dentro de la relación sin estar en los extremos. **Eso supone aceptar el daño y dejar de idealizar a una de las partes de las figuras paternas.**

Clasificación del apego en la situación extraña (Ainsworth)

	APEGO INSEGURO (35%)		
Apego seguro (65%)	**Apego ambivalente/ resistente (10-12%)**	**Apego evitativo (20%)**	**Apego desorganizado/ desorientado (3-5%)**
• Exploran de forma activa mientras estan solos con la madre. • Pueden intranquilizarse en la separación. • Contacto físico afectuoso a su regreso que les tranquiliza.	• Exploran muy poco y se mantienen cerca de la madre. • Se inquietan mucho en la separación. • Ambivalencia a su regreso (se mantienen cerca pero se resisten al contacto físico).	• Poco malestar en la separación. • Ignoran a la madre a su regreso. • Pueden ser muy sociables con extraños. • Muestran una conducta exploratoria activa.	• Combinación de patrón resistente y evitativo; el niño, después de haber sido separado de la figura de apego, presenta conductas contradictorias a su regreso.

De adultas, será necesario construir una sensación interna de seguridad, pasando del caos a la coherencia, para poder sostener y comunicar nuestros miedos y contradicciones, así como darle sentido a las experiencias que estén pendientes de integrar para narrarlas desde la reflexión y la compasión.

Este estilo no solo viene dado por situaciones de abuso o maltrato, sino también por relaciones en las que de niñas percibimos a la figura adulta como una persona asustada o que nos asusta.

Sabemos que los estilos de cuidados parentales abusivos y violentos son sumamente complejos y todavía es difícil para los investigadores conceptualizarlos y clasificarlos claramente. Lo mismo ocurre con los comportamientos característicos que se presentan en los diferentes estilos de apego. A menudo estos se confunden y solapan. Sin embargo, aquí me baso en los criterios de clasificación más conocidos planteados por los siguientes autores: Crittenden (1992), Zeanah (1996), Cassidy y Marvin (1990), Main y Solomon (1990) y Lyón-Ruth (1996).

¿Cuál es mi estilo de apego?

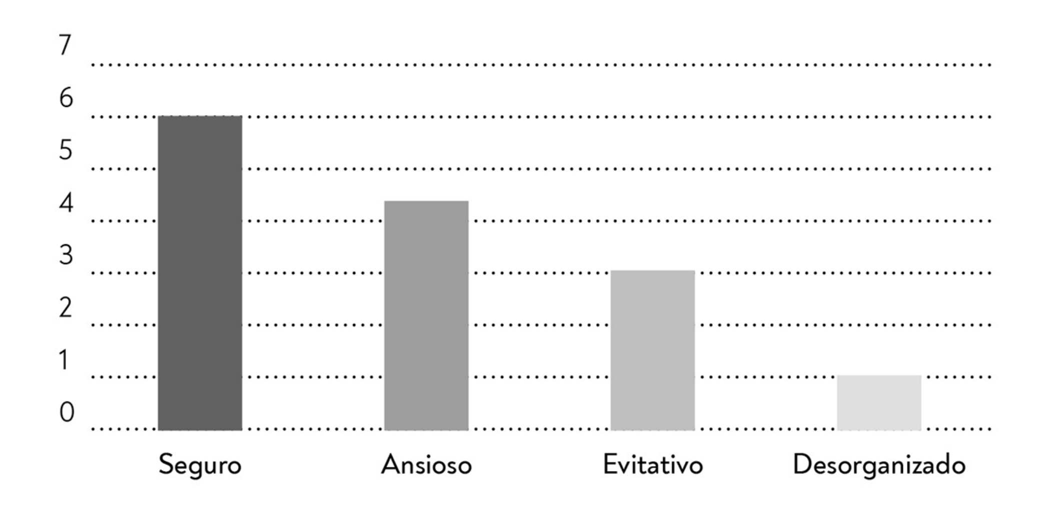
Sé que cuando hablo de apego genera mucha intriga saber qué estilo de apego tenemos para cambiarlo. Como psicoterapeuta, no obstante, para mí es mucho más interesante e importante que lo concibas como **una herramienta que te ayude a relacionar tus conductas en la vida adulta con la falta de seguridad en la infancia, sin la necesidad de clasificarte en un lugar y otro**.

Además, también es probable que puedas tener un «estilo de base» y luego que predominen unas conductas de cercanía o de evitación según la persona con la que te relacionas en un momento determinado. **Por ejemplo, dentro de una misma familia a veces tenemos conductas de proximidad hacia un progenitor y de distancia hacia otro.**

También es esencial que sepas que el **apego inseguro no es nada malo por sí mismo**. Este estilo de vínculo emocional habla de cómo fueron esas relaciones que tuviste en la infancia y de las necesidades que no fueron satisfechas, y aunque una infancia herida influye e impacta en nuestras relaciones adultas, no las condiciona. **El apego se puede reparar.**

A mí me gusta imaginarme el apego como una especie de gráfico con porcentajes, para no incurrir en el pensamiento dicotómico de «bueno» y «malo», sino ver que, igual que tengo un porcentaje *x* de apego seguro, también tengo un porcentaje *y* de un estilo de apego inseguro que tiende a generarme ansiedad.

SIMULACIÓN DE CÓMO PERCIBO MI ESTILO DE APEGO



De hecho, la consulta de terapia es el lugar ideal para que el estilo de apego predominante se exprese y pueda ser visto y reparado con cariño. Por ejemplo, si de pequeñas hemos sido niñas buenas, obedientes y complacientes, en terapia eso se va a reproducir en la relación con el o la profesional, por eso es importante conocerse: para saber qué cualidades necesita reforzar cada estilo. Es una oportunidad excelente para poder entender nuestro estilo de apego e integrarlo y reparar lo que queramos o sea necesario.

Como psicoterapeuta especializada en el trabajo con niña interior y persona interesada en formarme continuamente, intento estar al día de las últimas investigaciones realizadas en este ámbito. Aun así, es importante que sepas que esta información no pretende arrojar un diagnóstico, sino ayudarte a entenderte mejor para sanar, sin que busques clasificarte en un patrón o molde.

Volviendo a Bowlby y sus colaboradores, sus estudios nos enseñan la influencia de cómo los cuidados pueden hacer que nuestra estrategia para vincularnos sea una u otra.

Imagina a Carla, una bebé de seis meses que, al activar biológicamente sus conductas de apego dirigidas a buscar protección, consuelo y sostén en la proximidad con su madre, parece producir el efecto contrario, es decir, distancia, rechazo y frialdad emocional. Buscar a su madre para que ella

pueda satisfacer sus necesidades de protección y consolarla ante sus temores genera un rechazo en ella, con lo que Carla aprende, a una edad muy temprana, que lo que a ella le pasa molesta a mamá, y que, cuanto menos manifieste sus necesidades, menor será el rechazo que reciba de su madre.

Así, Carla renuncia inconscientemente a su necesidad, inhibiendo sus emociones, su preocupación y sus carencias, pues esta es una estrategia que le permite asegurar (algo muy distinto a darle seguridad) la permanencia de su madre sin sufrir su rechazo y viviendo con menor angustia la cercanía. Respecto a esto, Crittenden señaló que «la inhibición de signos afectivos tiene el efecto predecible de reducir el rechazo maternal y la rabia, como también enseñar al bebé que la expresión del afecto es contraproducente».

Así pues, con este ejemplo podemos entender por qué Carla, desde que era bebé, pese a que a veces se cree que no se enteran de nada, ya va organizando su sistema de apego con el objetivo de conseguir la proximidad afectiva de su madre (en este caso, principal cuidadora) a pesar del sufrimiento que eso le produce.

En esta historia vemos sufrimiento, como también lo vemos en la de niños que no han sido acompañados como necesitaban. Se genera mucha confusión, pues se activan dos sistemas que buscan satisfacer necesidades distintas: por una parte, este sistema de apego que se activa para que sentir al adulto cerca y que este le pueda brindar protección, apoyo y cuidado; por otra, el sistema de huida, pues le da miedo estar cerca y que el adulto pueda criticarla, juzgarla, minimizar lo que le ocurra o animarla a atravesar sola cualquier malestar.

Cuando esperábamos cierta seguridad en la infancia y no la obtuvimos nos quedamos sin opciones, atrapadas, pues las personas que tenían que hacerse cargo no lo hicieron, y nosotras, demasiado pequeñas para ocuparnos, seguramente nos sentimos algo desamparadas y desprotegidas, dejamos de hacer actividades que nos retaban un poco y ocultamos nuestros

errores cuando salíamos a explorar el mundo y las cosas no iban como queríamos.

EJERCICIO

Antes de pasar al siguiente capítulo, conozcamos la historia de Clara. Con ella trataremos de relacionar nuestra infancia con nuestro presente en la vida adulta para intentar entender el porqué de tus conductas en tus relaciones afectivas, ya sean familiares, de amistad o de pareja.

Clara tiene cuatro años y presenta mucha timidez en la escuela en el momento de relacionarse con los demás compañeros, lo cual le genera problemas de adaptación en la clase. La madre de Clara dejó de trabajar para estar con su hija y se pregunta si esas dificultades son culpa suya, pues Clara no se ha relacionado con otros niños ni quiere hacerlo.

Clara fue una niña muy deseada y el embarazo fue bueno, aunque es cierto que el parto fue complicado, de muchas horas y con una cesárea urgente; la lactancia resultó difícil y muy dolorosa para la madre de Clara. Dice que quizá se empeñó demasiado en ello para ser buena madre, pero que ninguna de las dos dormía.

El padre de Clara cuenta que «lo han hecho todo por ella, han cambiado su vida completamente y se han sacrificado», que se apuntaron a cursos y leyeron muchos libros pues querían hacerlo bien. De hecho, lo quisieron hacer tan bien siguiendo el manual al pie de la letra que dejaron de ver las necesidades reales de Clara, y ahora han comprendido que quizá la han sobreprotegido.

La madre de Clara dice que ella de pequeña también era así y que recuerda a sus padres como muy temerosos con todas las decisiones relacionadas con la autonomía de su nieta, por lo cual, sospecha que, como padres, su marido y ella también fueron muy miedosos.

Sobre el papel, es decir, en la teoría (porque no nos podemos olvidar que hablamos de personas y relaciones y que al respecto no hay un manual, sino casos concretos), parece que por lo que cuentan en la familia de Clara han podido presentar dificultades en la exploración, lo que podría relacionarse con el estilo de apego ansioso o ambivalente, pues se muestra reacia a experimentar y confiar en su capacidad y tiene una visión del mundo como un lugar potencialmente peligroso o aterrador al que no se ve capaz de enfrentarse sola.

Si el estilo de apego de Clara fuese el ansioso o ambivalente, caracterizándose por relacionarse como una persona preocupada, necesitará confiar en su capacidad de autocuidado, sabiendo que es capaz de hacerlo por ella misma y pudiendo a la vez profundizar en su capacidad de recibir afecto.

Según esas primeras relaciones en la edad temprana, ¿cómo crees que es más probable que se comporte Clara en sus relaciones adultas?

Reflexiona sobre esto unos minutos antes de pasar la página.

Lo más lógico sería que a Clara le costase tomar decisiones, que frente a una situación llamase a alguien para que le dijera lo que tiene que hacer o que esperase a que alguien lo «resolviera», que sintiera miedo y ansiedad al realizar actividades nuevas, que se vinculase con los otros desde la inquietud y que tuviese miedo a la separación.

Pero también podría ser que Clara, aunque tuviese una base insegura en la adolescencia, hubiera conocido a otra figura adulta que pudiera haberle aportado la seguridad que necesitaba.

En ocasiones nos referimos a **la adolescencia como un segundo nacimiento**. Mientras que, en la infancia, buscamos la aceptación y el amor de la familia, el círculo social primitivo, en la adolescencia buscamos la aceptación y el amor de los iguales, y, a la vez, tenemos la oportunidad de confirmar algunas creencias sobre las relaciones o desmentirlas mediante la exploración del mundo exterior.

Y es que **hay experiencias correctivas para ayudarnos a sanar las heridas de apego y construir un sistema de apego seguro**. Estas son algunas de las cosas que necesitamos cultivar dependiendo de cuál sea nuestra tendencia.

Ansioso/ambivalente	Evitativo	Desorganizado
Es necesario cultivar la **capacidad de recibir apoyo para la calma**, a la vez que reconoces tus propios recursos para hacerlo. **PROPUESTA DE EJERCICIO:** trata de tomarte un café en una cafetería que te apetezca probar tú sola, sin nadie que te acompañe.	Es necesario que puedas **confiar en la capacidad de otra persona para regularte**, empieza por una persona segura en tu vida. **PROPUESTA DE EJERCICIO:** trata de mandar un emoji a una amiga que refleje tu malestar cuando tengas ganas de resolver una situación que te incomode tú sola.	Es necesario que puedas **conocer una tribu que te proteja y te defienda**, disfrutando de los momentos contigo, con el resto y con la naturaleza. **PROPUESTA DE EJERCICIO:** intenta inscribirte a alguna actividad grupal, aunque no sea algo que harías por tu propia cuenta.

Soy consciente de que el mensaje que trato de trasladarte es complejo, pues te estoy hablando de lo que desde el punto de vista psicológico está demostrado que tiene mayores beneficios en nuestra salud mental y sé que quizá te resulte difícil poner todo esto en práctica. **La idea no es que lo hagas perfecto, sino que estés informada para hacerlo lo suficientemente bien.**

Queda claro que, en el caso de Clara, la relación de seguridad con sus padres tuvo algunas fallas en la exploración y esas experiencias han tenido un impacto en ella.

No obstante, no todo está perdido para ella (tampoco para ti): igual que te hablo del impacto de esas relaciones familiares en la infancia, **nunca me cansaré de repetir que este efecto es algo que se puede reparar**. Aunque los vínculos empezasen desde un lugar algo inseguro pueden terminar desembocando, a través de diversas experiencias, en una nueva seguridad adquirida. En ese caso hablaríamos de un crecimiento postraumático. No podremos borrar el pasado y volver a obtener la seguridad que nos faltó en la infancia, pero si trabajamos en ello sí podremos construir relaciones seguras en el presente.

5

MIRAR LA INFANCIA CON TUS OJOS, NARRARLA CON TU VOZ

Como vimos en el capítulo anterior, por todas las implicaciones del apego no podemos negar que nuestros cuidadores tienen una influencia y un impacto en nuestro desarrollo emocional, relacional y afectivo.

Para ahondar en ello, Bowlby presentó el concepto de «modelo operativo interno» con el fin de explicar de qué manera esta seguridad en la infancia condiciona la imagen que construimos de nosotros mismos, nuestras figuras de apego y el resto de las personas con las que nos relacionamos. Este «modelo operativo interno» constituye una representación mental de nuestra relación con nuestro(s) primer(os)/principal(es) cuidador(es). Esta suerte de esquema o guion se convierte en una especie de referencia conocida para futuras relaciones, que nos permite intentar predecir el entorno en el que se desarrollarán.

Predecir el entorno nos sirve para poder anticipar nuestra respuesta en caso de amenaza y para sentir seguridad. Fíjate que los más pequeños de la casa, a menudo, al levantarse por la mañana, ya están preguntando: «¿Qué vamos a hacer?», «¿Y luego?», «¿Y después?», «¿Y más tarde?».

Por ese modelo operativo interno, en la vida adulta, queremos saber si las personas con las que nos relacionamos están orgullosas de nosotras, nos aprueban o nos aceptan: **en un momento concreto de nuestra infancia esa información fue necesaria para sobrevivir y para desarrollar una mirada compasiva hacia nosotras**. De hecho, es tan importante todo lo que piensan y sienten por nosotras que influye en nuestro propio autoconcepto (la idea que tenemos de nosotras) y en nuestra autoestima (la valoración que tenemos). En suma, la idea que tenemos de quiénes somos y el valor que nos damos está estrechamente relacionada con la forma en que nos han mirado en la infancia.

Según Eric Berne, psiquiatra canadiense, creador del análisis transaccional, un método de psicoterapia humanista, todos nacemos príncipes y princesas (es decir, personas con un buen concepto de nosotros mismos y la creencia de que nos merecemos y lo podemos todo). La psicoterapia humanista considera que la persona lleva dentro de sí los recursos necesarios para liberar el malestar psicológico, y que estos se activan a través de una relación terapéutica de igual a igual.

Desde ese paradigma, Berne afirmó que el proceso de civilización nos convierte en «sapos» (en personas que se han restado valor o con un concepto de autoconfianza limitado), una idea parecida a lo que defiende la terapia IFS, que cree firmemente que, como adultas, tenemos la capacidad de sostenernos a nosotras mismas de una forma segura a través de los sucesos que experimentamos, pero que los acontecimientos relacionales y emocionales que se han ido dando a lo largo de nuestra vida hacen que no confiemos en nuestra capacidad de (auto)acompañamiento.

Esa narrativa, que nos ha ido convirtiendo en «sapos», la llevamos incorporada, en nuestro interior, sin darnos cuenta de que nos va configurando como personas y que interfiere en nuestra manera de relacionarnos.

EJERCICIO

Si te preguntase cómo hablaban de ti los adultos, ¿qué dirías? Aquí van algunos ejemplos que he escuchado en terapia:

«Es muy madura para su edad».
«Da mucho trabajo».
«Es muy callada y tímida».
«No para quieta».
«Es demasiado guerrera».
«Se la puede llevar a todos lados».
¿Te sientes identificada con alguna de estas frases?

Es posible que en tu infancia escucharas frases como estas en boca de otras personas, y que quizá estuvieran acompañadas de un tono de desaprobación o de reconocimiento, lo cual hace que la imagen que tienes de ti hoy esté condicionada por lo que dijeron de ti y por cómo lo dijeron.

Si, por ejemplo, cuando eras una niña desaprobaban que fueses muy callada y tímida, probablemente cuando llegas a un sitio en el que eres nueva y no conoces a nadie, sientas malestar y desearías ser de otra manera.

Si, por el contrario, reconocían tu madurez y tu «saber estar», probablemente cuando decidas salir a cenar un miércoles por la noche, esa parte de ti que es responsable te haga sentir culpable por no esperar al fin de semana para hacerlo, cuando en realidad estabas demostrando flexibilidad.

Todo esto lo aprendí de Laura Gutman, psicóloga argentina que ha investigado sobre el discurso materno y la influencia que tienen las palabras de nuestra madre cuando hablaban de nosotras, de nuestra familia, del mundo… En estas páginas, no obstante, yo no hablaré únicamente de la figura materna y su discurso, sino de la influencia de los comentarios de nuestras figuras parentales y también de su repercusión en nuestra vida adulta.

El dolor de las críticas

A lo largo de la historia se ha hablado de lo beneficioso que es hablarse y que nos hablen desde el cariño, el respeto y la compasión para nuestro bienestar. Recientemente la ciencia nos ha demostrado por qué.

Neurocientíficos de la Universidad de Binghamton han descubierto que cuando los padres critican excesivamente a sus hijos, las zonas cerebrales dedicadas al procesamiento de los estados emocionales ajenos se ven afectadas: al recibir críticas constantes el cerebro no establece las conexiones necesarias para procesar información emocional.

Al ser víctimas de críticas constantes, evitamos centrarnos y procesar las expresiones faciales que transmiten enfado, incomodidad o disgusto, y al «apagarnos» tampoco somos capaces de notar las expresiones más positivas o agradables de los demás.

En nuestro país, especialistas como la doctora Nazareth Castellanos, investigadora científica en neurociencia y autora de varios libros, han trabajado en muchos estudios relacionados con la amabilidad, la respiración y su impacto positivo en nuestro cerebro.

En su divulgación a través del perfil en redes compartió un hallazgo muy revelador: recibir una crítica activa zonas cerebrales que se ocupan del dolor físico. Por tanto, todo aquello que juzga nuestra forma de pensar, sentir, comportarnos y relacionarnos es susceptible de hacernos daño, y no solo metafóricamente hablando: **una crítica puede llevarnos a experimentar dolor físico, como si te dieran un golpe**.

Un día, hablando en consulta con Eva, de veintidós años, sobre su relación de pareja, descubrimos algo que le hacía mucho daño, tanto que sentía dolor físico. Cuando llegaba a casa y su madre le preguntaba cómo había ido el día, a veces le decía, curiosa: «Oye, y ¿hoy no viene a verte Mario [el novio de Eva]?». Entonces, sin ser capaz de controlarlo, Eva

experimentaba algo que en ese momento no era capaz de reconocer y que, más tarde, hacía que ella le pidiese explicaciones a Mario, cuando, en realidad, Eva había aprovechado la tarde para ir a merendar con sus amigas y lo había pasado estupendamente. Sin embargo, preguntas o comentarios de su madre de ese tipo hacían que fusionase sus creencias y pensamientos acerca de su relación con lo que su madre pensaba sobre su pareja o la frecuencia de sus encuentros dentro de su relación (consideraba que Eva no recibía la atención suficiente de Mario).

Y es que sin darnos cuenta algunas veces nuestras creencias, esquemas e imágenes del mundo se fusionan con las de nuestra figura de apego de referencia (para Eva, esta era su madre), hasta el punto de que empezamos a actuar para poder dar una respuesta a la crítica recibida en busca de aprobación y para acabar con el dolor que, como veíamos, puede llegar a ser físico.

Para abordar lo que le ocurría a Eva en terapia, le puse el siguiente ejemplo: imagina que te has comprado un jersey en rebajas. Es una prenda que te encanta, el último jersey que quedaba de tu talla, y te ha hecho mucha ilusión porque te sienta genial el color, la forma, etc. Pero cuando llegas a casa y se lo enseñas a tu madre, te dice: «Pero, hija, ¿ese color te gusta? Yo creo que se te va a manchar enseguida. Ese tipo de tejido es poco agradecido cuando se limpia».

Quiero que te imagines la mayoría de estos comentarios, dirigidos a ti en un tono tranquilo y calmado; simples comentarios a la compra que has hecho. Es muy probable que entonces tú, que venías con toda la ilusión, guardes el jersey en la bolsa y empieces a cuestionar tu criterio e incluso tu capacidad de tomar decisiones con comentarios como estos: «¿Me habré equivocado comprándolo?», «Ahora no sé si me quedaba tan bien como creía», «Me he gastado demasiado dinero».

Cuando se trata de un jersey, resulta más fácil descartar la crítica implícita en esos comentarios y no fusionar tus creencias con la de una

figura de referencia como puede ser tu madre (¡aunque también puede requerir un gran esfuerzo!) y, en la mayoría de las ocasiones, es probable que acabes poniéndotelo de todos modos, a pesar de los comentarios dañinos. Sin embargo, cuando es de tu relación de pareja de lo que se está hablando, es mucho más delicado separar lo que piensas tú de tu relación de lo que piensa tu madre, pues en cierto modo buscamos su aprobación. **De ahí la importancia de diferenciar las historias o creencias propias de las que nos han contado o impuesto, mirar la infancia con nuestros ojos y narrarla con nuestra voz.**

¿Y a qué me refiero exactamente con «**mirarla con nuestros ojos**»? Deja que, una vez más, te lo explique con un ejemplo.

Elena, de treinta y cuatro años, perdió a su padre cuando tenía dos, y su madre se quedó viuda tras haber dado a luz al hermano de Elena. Durante los años posteriores, más o menos cuando Elena alcanzó la pubertad, su madre se mostraba muy exigente con ella y en ocasiones criticaba comportamientos de su hija por su parecido a su marido fallecido, como, por ejemplo, la facilidad que tenía para relacionarse e invitar gente a casa, a diferencia de ella, que prefería tener la casa sin ruidos, tendía a aislarse y no tenía demasiadas amigas.

Con esta actitud y sus reacciones, la madre de Elena estaba explicando la historia de su familia desde su mirada, pero este comportamiento no ayudaba a Elena a verse con la suya propia.

La misma historia se puede contar desde varias perspectivas, ninguna es más cierta que otra; ambas son la verdad de cada una y pueden coexistir, por doloroso que parezca cuando creemos que, en una situación así, la experiencia de la otra persona niega la nuestra. En la mayoría de los casos, lo que ocurre es que a esas historias les falta perspectiva, tomar distancia e incluir en la narración a todas las partes implicadas para recoger la experiencia de la forma más amplia posible. Cuando trabajaba con jóvenes adolescentes y sus familias y estábamos en el

despacho, sentados alrededor de una mesa, aprovechaba esa oportunidad para mostrarles una hoja con el número 6 en el centro. Al preguntar qué veían, algunos contestaban que un seis y otros un nueve, dependiendo de dónde estuvieran sentados. Esto nos era de mucha utilidad para explicar cómo diversas experiencias de una misma situación pueden coexistir y, por tanto, las emociones implicadas pueden convivir.

Para la madre de Elena, por ejemplo, fue muy doloroso perder a su marido y quedarse sola en la crianza de su hija. No era lo que ella esperaba y en ocasiones se sintió enfadada y triste, tuvo muchas dificultades para regular sus emociones y poco espacio para poder atenderlas. Sentía que no podía estar triste, sino que tenía que (según sus creencias) seguir sin mostrar debilidad y que era incapaz de sostener las de su hija ella sola. Lo iban a hacer los dos juntos, ella y su marido, ese era el plan; sin embargo, ahora estaba ella sola, y trabajando mucho para que no les quitasen el piso donde vivían.

Para Elena fue muy doloroso que su madre estuviera muchas horas fuera de casa y que cuando compartía momentos con ella, estuviera de mal humor, le pidiera constantemente que tuviese su cuarto recogido y que se hiciese la comida, que no le gustase que vinieran amigos a casa, algo que para Elena era muy tranquilizante: tener a alguien en casa significaba estar acompañada y no tener que recurrir a su madre para cubrir cualquier necesidad, pues sentía que ya tenía suficiente.

¿Le contó la madre de Elena a ella alguna vez cómo se sentía o intentaba que Elena no se diera cuenta de que estaba triste? ¿Nombraba las emociones de su hija o las suyas? ¿Era consciente Elena del dolor de la pérdida que atravesaba su madre o creía que su forma de llevar las cosas tenía que ver con cómo era y cómo se comportaba?

Elena solo era una niña y, para desarrollarse emocionalmente de manera adecuada, necesitaba la ayuda de un adulto de referencia en la escena para entender lo que sentía; necesitaba que, en este caso, su madre le ayudara a

poner palabras a lo que le ocurría. La mentalización, también conocida como «función reflexiva», se define en el ámbito de la psicología como la capacidad de suponer o interpretar los pensamientos, sentimientos o intenciones que subyacen en la conducta de otras personas y la nuestra y, de paso, a diferenciarla de la de los demás. En pocas palabras, **la mentalización permite comprendernos y comprender a los otros, basándonos en lo que pasa en nuestro interior**.

Si nos hubieran enseñado sobre las emociones desde la curiosidad y el conocimiento y no de la represión, la madre de Elena habría sabido que su hija prefería ver su emoción real de tristeza antes que su creencia de «ser fuerte», probablemente no se habría escondido para llorar, habrían hablado de su padre con frecuencia y, con el tiempo, le habría gustado ver cómo su marido seguía vivo en la forma en que Elena se relacionaba socialmente.

Peter Fonagy, un psicólogo y psicoanalista inglés que desarrolló el modelo de mentalización y, posteriormente, la psicoterapia basada en la mentalización (MBT), explica en qué consiste su modelo a través de este sencillo ejemplo: «Imagina que acabas de ver a tu pareja golpearse el dedo del pie. ¿Cuál es tu respuesta inmediata a eso? Probablemente te encojas y te toques tu propio dedo o te digas a ti mismo: "¡Ay, qué daño!". Pero ¿qué tiene de dolorosa esa imagen para ti? La razón por la que es un pensamiento doloroso es que, sin tener que golpearte el dedo del pie tú mismo, puedes imaginar el dolor que eso le ha causado a tu pareja».

La mentalización consiste en imaginar qué es lo que está atravesando la otra persona para que podamos nombrar y ayudar a identificar lo que siente, que no tema sentir y pueda escuchar mejor lo que necesita.

La mentalización de las emociones

Así pues, lo que necesitaba Elena en ese momento de su infancia era que su madre pusiera en palabras lo que creía que estaba sintiendo su hija, y también que le quitara responsabilidad a sus estados emocionales. Que le dijera cosas como: «Me imagino que debe de ser duro para ti que esté fuera de casa tantas horas» (así Elena habría podido identificar mejor lo que sentía); «No llegaste a conocer a tu padre, se parecía mucho a ti, y cuando te veo, le veo a él, lo cual me pone triste, y a veces me enfado porque se fuese tan pronto» (así Elena habría podido entender que las reacciones emocionales de su madre no tenían que ver con sus acciones). La mentalización no es algo con lo que nacemos: **aprendemos a interpretar emociones, sentimientos e intenciones (tanto las propias como las de los demás) gracias a nuestras figuras de apego, en un proceso que nos ayuda a entender a los otros y a nosotros mismos en términos de estados mentales internos**.

El modelo teórico de la mentalización es importante para entender de cuánta educación emocional disponen los cuidadores para reconocer e identificar sus procesos y tener disponible capacidad de razonamiento, empatía y manejo de situaciones estresantes para la crianza.

Está comprobado que aquellos cuidadores con altos niveles de funcionamiento reflexivo (es decir, con una alta capacidad para entender cómo un determinado estado mental afecta a la conducta de un niño o niña a su cargo) son capaces de responder, con estrategias emocionales y conductualmente coherentes, a cualquier petición y experiencias subjetivas de su hijo o hija.

Además, un apego de tipo seguro actúa como defensa ante los efectos del estrés en la primera infancia, consolidando un sistema de alerta que no responda de manera desmesurada al entorno, como vimos en el capítulo 3. En cambio, para las personas que han crecido en un entorno inseguro, de inestabilidad, un estado de calma y recibir un buen trato puede activar la alarma y ser un disparador de peligro. Es decir, se percibe como una señal

de que algo malo va a pasar, y que la seguridad emocional y relacional se consideren «aburridas».

Si nuestro cerebro aprendió a funcionar en ese estado de caos, esa será la **seguridad conocida** para él y, por tanto, la seguridad real será una amenaza. Es como si el cerebro nos dijese: «No te relajes, no te confíes, que no te pillen sin estar lista ni preparada, mantente alerta». A continuación activará partes internas hipervigilantes y desconfiadas, pues en la infancia aprendimos a no descansar y a estar preparadas para protegernos del ambiente caótico o inestable en el que vivíamos, mirando hacia todos lados para anticiparnos a los imprevistos o las dificultades de regulación emocional, es decir, de manejar las emociones y su expresión de forma adecuada, de las figuras adultas. También vemos esa «seguridad conocida» en ambientes que no son seguros pero que nuestro sistema reconoce, y en la actualidad nos podemos sentir aburridas en una relación segura, pues sentimos que, al no estar presente la ansiedad, nos falta algo.

En cambio, para otras personas la alarma nunca se encenderá ante el maltrato de una figura de apego, pues en su infancia el cerebro apagó la alarma para mantener el vínculo con la persona de la que dependían. En estos casos, en el contexto de relaciones personales adultas en las que una persona hace daño a otra el discurso puede incluir justificaciones como: «Yo sé que es buena persona en el fondo»; «Yo también me comporto así a veces»; «Es que lo ha pasado muy mal en la vida».

Y es cierto, hay que ser comprensivas y compasivas con nuestro entorno, pero existe una diferencia entre entender las heridas de infancia y justificar los actos que nos dañan.

Integrar(nos) en la narrativa

Por mi experiencia personal y profesional creo que, en lo que se refiere a

heridas emocionales, estas tienen mucho que ver con **la falta de narrar las historias contemplando la parte emocional** de las personas involucradas. La mayoría de nosotros no hemos conocido el mundo interior de nuestros padres (probablemente, sus padres tampoco compartieron el suyo con ellos), ni ellos han dado nombre al nuestro, lo que hace que sintamos una profunda desconexión con lo que realmente sentimos y necesitamos.

Para entender qué supone integrar(nos) en la narrativa, vamos a ver dos versiones de la misma situación: una de ellas fragmentada (es decir, sin incorporar la propia emoción en la historia) y la otra completa, incluyendo las emociones vinculadas a la experiencia.

Narración fragmentada: de pequeña pasaba mucho tiempo sola, mis padres trabajan mucho y yo a veces me portaba muy mal. Y encima de que venían cansados, me ponía pesada para que jugasen conmigo.
Narración integrada: de pequeña pasaba mucho tiempo sola. Supongo que fue difícil para mí sostener esa soledad no elegida. Mis padres trabajaban mucho y, a la vez, yo necesitaba pasar más tiempo a su lado. Venían cansados del trabajo y yo tenía ganas de jugar, así que a veces me guardaba esas ganas para que no se enfadasen. De esto modo, podía disfrutar un rato más con ellos, pero mi niña interior, en realidad, quería pasarlo bien, sin inhibirse.

Según Laura Gutman, en lo referente al discurso materno y la teoría de la mentalización que habla de la función reflexiva de nuestros cuidadores, es común darnos cuenta en la adultez de que hemos relatado nuestras experiencias internas de la infancia desde la mirada de los adultos que estaban a nuestro alrededor, o bien que hay piezas del puzle que han quedado sin encajar, pues no supieron cómo conectar con nuestro sentir. Me refiero a que faltó que nos incluyesen a nosotras y a nuestra emoción en el relato de algunas situaciones, que nos digan: «De pequeña te enfadabas mucho cuando llegaba de trabajar. Es normal, habías estado todo el día sin mí, me habías echado de menos y querías hacérmelo saber»; en lugar de:

«Desde pequeña has tenido mucho genio y demasiado carácter. No se te podía dejar sola».

De ahí viene: «La teoría me la sé, pero en la práctica no me sale», que tanto decimos cuando estamos en la consulta.

Otra aportación clave para comprender el porqué de estas fragmentaciones es la teoría del cerebro «triuno» o triple de Paul McLean, neurocientífico estadounidense, que establece que nuestro cerebro está compuesto por tres regiones independientes con funciones distintas:

- **El cerebro racional o humano** (neocórtex): el que piensa. Es el más complejo y cognitivo. Planifica, memoriza, razona, toma decisiones, es analítico, reflexiona…
- **El cerebro emocional o mamífero** (sistema límbico): el que siente. Nos permite regular instintos, emociones y memoria, ser seres sociales, y estimula la comunicación no verbal.
- **El cerebro reptiliano** (tronco encefálico): el que actúa. Es el más primitivo. Reacciona instintiva y automáticamente y su objetivo es la supervivencia. Se encarga de las actividades automáticas, homeostasis y control motor.

La respuesta del cerebro reptiliano y del emocional es más rápida mientras que la del racional es más lenta. Así, el cerebro responde en este orden a la hora de comprobar si las necesidades están cubiertas:

- «¿Estoy a salvo?», diría el cerebro reptiliano.
- «¿Me siento aceptada, querida, escuchada?», diría el cerebro emocional.
- «¿Qué puedo hacer para aprender de esta situación?», diría el cerebro racional.

Cuando reacciona el cerebro reptiliano ante un estímulo, si la emoción que detecta el cerebro emocional en la amígdala tiene que ver con miedo o con dolor, ambos activan simultáneamente la alarma y bloquean el pensamiento del cerebro racional, porque la supervivencia va por encima de todo. Por esta razón, cuando hemos vivido situaciones traumáticas en la

infancia, a veces pasa que en la vida adulta solo nos sale reaccionar; no somos capaces de establecer un diálogo que nos permita expresar ni las emociones ni las necesidades. **El cerebro se centra en protegerse y defenderse, en sobrevivir y sentir.**

Para mostrarlo de manera simple, tu sistema nervioso autónomo es lo que une tu cerebro con tu cuerpo. De esa manera, tu cerebro puede saber qué está pasando más abajo. El 80 por ciento de esas fibras nerviosas se encargan de llevar información de abajo arriba y solo el 20 por ciento es información descendente. Esto quiere decir que hay un 80 por ciento de fibras nerviosas mandando constantemente información de tu cuerpo al cerebro para que este la interprete. Sería algo así como si tu cuerpo le preguntara constantemente al cerebro: «¿Tenemos seguridad aquí?». Y esto se lo pregunta internamente, buscando detectar, entretanto, si hay algún problema en tus órganos internos, en el entorno, e intentando localizar señales de seguridad y peligro en los lugares o en las personas que te rodean.

Por eso la mayoría de las veces empiezo las sesiones de terapia preguntando: «¿Cómo vienes?», «¿Qué percibes ahora?», «¿Cómo está el cuerpo?». Quizá tenemos frío en los pies, quizá necesitamos beber un poco de agua, quizá necesitamos irnos a una habitación más silenciosa si hacemos terapia online… Si al responder estas preguntas todo te indica que puedes estar segura, tu sistema nervioso activará la región del cerebro más evolucionada y serás capaz de conectar socialmente y pedir ayuda si la necesitas, además de estar en un estado óptimo para el mantenimiento de tu salud, tu crecimiento y la reparación del daño. En ese estado es posible el aprendizaje y el acceso a nuestras mejores cualidades. **Solo entonces, cuando te sientes segura, puedes reflexionar sobre tus heridas y trabajar para sanarlas.**

Si, al intentar dar respuesta a estas preguntas, tu sistema detecta alguna señal de peligro, pondrá en marcha las diferentes respuestas de defensa con

las que cuenta para devolverte a un estado de seguridad. Y automáticamente bloqueará el compromiso social (nadie ni nada es confiable en esos estados). Piensa que nuestro cuerpo es como un libro que guarda historias y memorias, un contenedor que almacena todas las experiencias que vivimos a lo largo de la vida y que condiciona nuestro sistema nervioso autónomo, y esa experiencia emocional y física influye en la historia que nos contamos, la cual, a veces, nos creemos como una verdad absoluta.

Otra de las teorías que suelo explicar en terapia es la de la «**teoría polivagal»**, sobre todo cuando no entendemos por qué parece que a nosotras nos afecta más una situación que a nuestra hermana o una prima que también ha conocido o vivido algo similar.

El estadounidense Stephen Porges, profesor de Psiquiatría y Bioingeniería en la Universidad de Illinois (Chicago), presentó en 1994 la llamada «teoría polivagal», con la que vino a desmontar la visión que se tenía hasta entonces del funcionamiento de nuestro **sistema nervioso autónomo**, el que controla las funciones involuntarias de las vísceras. El nervio vago (que, aunque tenga este nombre, trabaja mucho) es el más largo del sistema nervioso y se extiende de arriba abajo, desde el cerebro hasta los diferentes órganos (intestino, corazón, etc.).

Porges diferenció tres sistemas de respuesta para regularnos frente a una situación estresante:

- **Vagal ventral:** «Me siento conectada con el mundo y conmigo» (controla funciones relacionadas con la conexión social). Genera una respuesta de calma, un estado en el que me apetece conectar con los demás, percibo las oportunidades de crecimiento y me siento curiosa, compasiva, creativa y capaz. Ahí estamos en el modo *self*, lidera nuestra adulta, con sus cualidades, y las diferentes partes trabajan en equipo. Se asocia al estilo de apego seguro.
- **Sistema simpático:** «Estoy en peligro, necesito correr o luchar/defenderme» (incita a la movilización en una situación de lucha o huida). Genera una respuesta en la que me pongo a la defensiva, me comparo con los demás, los critico o me siento enfadada pues estoy enfocada en los «debería» o «tengo qué». Asociamos

la lucha al estilo de apego ansioso o ambivalente y la huida a la tendencia evitativa. Aquí se encuentran los mánagers y los bomberos, las partes que bloquean la salida de los exiliados manteniéndonos vigilantes, controladoras, críticas, impulsivas, distraídas o procrastinadoras…

- **Vagal dorsal:** «No puedo lidiar con esto, me siento apagada, colapsada» (incita a la inmovilización para protegernos). Genera una respuesta en la que me desvalorizo, siento que no hay salida, sufro, no me veo capaz y me siento desesperanzada. Al resultar imposible tanto la lucha como la huida, se activa la rama dorsovagal, que provoca una respuesta de inmovilización, el corazón late más lento y se conserva la energía.

  Aquí se encuentran las respuestas de los exiliados, esas partes que albergan las heridas, las cargas de rechazo, vergüenza, dolor, miedo… ¿Qué puede ayudarme a recuperar energía de una forma suave? La respuesta de congelación la asociamos al estilo de apego desorganizado. «Necesito correr, pero no puedo moverme», que en el contexto de las relaciones personales equivale a «Quiero estar cerca, pero si te acercas me da miedo».

VENTRAL VAGAL (seguridad: presencia, calma, conexión y aprendizaje)	**SIMPÁTICO** (peligro: en marcha, ejercicio, correr para protegerme o defenderme)	**DORSAL VAGAL** (amenaza de vida: apatía, depresión, desconexión)
Recursos reguladores para permanecer en una activación óptima	Recursos reguladores para reducir la activación	Recursos reguladores para estimular la activación
Notar tu respiración sin cambiarla, escuchar música, bailar, caminar, conexión con la naturaleza, socializar…	Saltar, sacudirte, caminar rápido, sacar más aire del que entra (coger aire cuatro segundos por la nariz, soltarlo en ocho segundos por la boca, tratando de hacer ruido al sacarlo).	Moverte lento, estiramientos, ver una película tranquila, masaje, hablar con alguien, escuchar música ambiental…

Es importante conocer cómo funciona el cuerpo, porque nos frustramos cuando tratamos de calmarlo de un modo que no es el adecuado para nosotros.

Además, hay otros estudios que incluyen la «adulación» como respuesta

del sistema nervioso al trauma. En mi caso, al integrar las emociones en la narrativa, concibo esa respuesta desde una parte interna complaciente de la personalidad que aprendió a relacionarse así en la infancia. La parte complaciente es aquella que apareció en tu infancia o la adolescencia para evitar un rechazo, y empezó a servir, complacer, someterse y atender a las necesidades de los otros antes que a las tuyas.

Te vas a dar cuenta de que te relacionas desde esa parte cuando:

- Te hace comprobar si todo el mundo está bien contigo.
- Hace que busques que los demás te indiquen cómo sentirte o qué hacer.
- Tiene dificultades para decir que no y asumes las responsabilidades de otros.
- Te pide que reprimas lo que sientes/piensas para no incomodar.
- Tiene miedo del juicio y de las opiniones de los demás.
- Se preocupa mucho por no defraudar a nadie nunca.
- Le gusta hacer favores y ayudar, estar ahí para los demás, aunque eso suponga no tener tiempo para ella.

Es una parte que quiere estar en paz, quiere llevarse bien con todo el mundo y prefiere no decir nada. Intenta apaciguar y evitar el conflicto. **En la infancia esta parte puede servirnos muchísimo, pero, en la vida adulta, nos puede llevar a evitar el conflicto permitiendo el daño.**

Este era el caso de Clarisa, una mujer de veintisiete años de trato agradable, simpática y atenta. Se describía como una persona muy optimista ante las adversidades y pasota ante los problemas, pues decía que prefería llevarse bien con la gente, no decir nada y estar en paz. Luego vimos que ese optimismo de su descripción guardaba relación con una invalidación de sus emociones: se obligaba a estar contenta pese a todo y a aceptar las agresiones que recibía por parte de su entorno más cercano. Por ejemplo, cuando su madre criticaba algo de su apariencia, ella ponía buena cara y no decía nada, aunque nada tenía eso que ver con sus emociones reales.

Ya ves lo complejo que se pone esto como para creer que las heridas de la

infancia o los traumas son algo rápido o fácil de reparar. En el reino animal, son muy fáciles de ver las respuestas diseñadas para sobrevivir ante las amenazas y el peligro. Por ejemplo, un animal más pequeño que otro puede hacerse el muerto y «congelarse» para que los depredadores no lo cacen, si es más ágil podrá huir para sentirse seguro y, si es igual de fuerte o más grande, podrá luchar para ganar y establecer de nuevo la seguridad, o antes de ello quizá llamará a su manada para que vengan a ayudarle.

En nuestro caso no es tan fácil dejar de responder al trauma como lo hacemos, pues nos hemos ido desconectando del cuerpo: **el dolor puede llegar a ser desgarrador y, además, la sociedad en la que vivimos no facilita que estemos familiarizados con procesos corporales como la escucha de sensaciones, la intuición corporal, etc.** Por ello, la reacción más común en los casos de trauma suele ser esa misma «congelación»: lo que nos ha hecho entrar en ese estado es la amenaza y, para salir de ese estado, necesitamos seguridad. Imagina a un niño que intenta arreglar algo que ha roto mientras jugaba solo en casa y, de repente, llegan sus padres. Su cuerpo se pone rígido, abre los ojos, comienza a respirar más lento… En ese caso, si sus padres están conectados con las respuestas corporales y son observadores, en lugar de centrarse en el hecho de que ha roto algo verán que está congelado porque ha percibido una amenaza (ellos), sea real o no, y que su hijo necesita una respuesta calmada y tranquila para volver a un estado de seguridad; necesita asegurarse de que no se ha metido en problemas, sino que está a salvo. Estoy segura de que, en alguna situación de amenaza, la mayoría de nosotras hemos pensado «Que mis padres no se enteren» en vez de «Voy a contárselo para que me calmen y me ayuden a pensar en cómo solucionar lo ocurrido».

Cuando el sistema simpático no es suficiente para que la amenaza desaparezca es cuando se pone en marcha el último sistema de respuesta, el de la inmovilización. Es como si «saltaran los plomos» después de haber estado mucho rato sosteniendo la amenaza y no haber logrado relajarnos.

Tenemos muchos electrodomésticos (los sistemas de respuesta) conectados a la vez y llega un momento en que fallan los plomos y se va la energía. Entonces entramos en una especie de «modo ahorro»: nuestro movimiento es más lento, el gesto de la cara es poco expresivo, nos entran ganas de tumbarnos en la cama o en el sofá, nos sentimos adormecidas y entumecidas, etc.

Las personas no elegimos activar estos sistemas de respuesta, se trata de una reacción fisiológica de nuestro organismo al enfrentarse a las amenazas. No podemos evitar, cuando tenemos miedo, sentirnos amenazadas y desear marcharnos, pero sí podemos decidir cuándo salir de esos estados si conocemos mejor cómo funcionamos, cómo regular nuestras emociones y cómo podemos volver a la calma.

Por ejemplo, imagina que estás sentada en una terraza en una explanada de una zona de playa junto a unas rocas, en pleno verano, pero ese día está nublado y a punto de llover. De pronto empieza a subir la marea y el agua empieza a romper con fuerza y ruidosamente contra las rocas. Ves la cara de algunas personas, que parecen inquietas, y, entonces, comienzas a detectar una amenaza. Si decides marcharte en ese momento, probablemente te cuentes que no te ha pasado nada y que estás a salvo porque te has ido a tiempo. No obstante, la realidad quizá es que quedarse habría sido una opción: hablar de lo que te preocupa el ruido y que esas olas lleguen a ti, hasta el punto de hacerte daño; podrías haber alejado la mesa de la orilla, tratando de regular tus emociones y reacciones a la vez que sientes cierta capacidad de tolerar la incomodidad en una situación amenazante (es un posible peligro aunque, objetivamente, la situación no sea peligrosa, pues cuando nuestro sistema nervioso está alterado, la alarma salta muy deprisa).

En este sentido, me di cuenta en mis propias carnes de lo adaptativo que era el miedo durante la pandemia, en pleno confinamiento, pero necesité que mi psicóloga me ayudase a verlo. Todo esto que te cuento ocurrió cuando aún no existía la vacuna para el coronavirus. Recuerdo que, después

de meses encerrados en casa y de haber vuelto a la «normalidad», en otoño de 2021 acudí a mi sesión con mi psicóloga con una queja que muchos de nosotros hemos tenido, y es que echaba de menos mi vida de antes de la pandemia. Además, le dije: «Es que no entiendo por qué me da tanto miedo la situación ahora, si en verano estaba mucho más tranquila».

Acto seguido, le conté que había ido a comer con mi marido y otra pareja y que, cuando terminamos, me había puesto rápidamente la mascarilla todavía en el restaurante para continuar con la sobremesa.

Juntas descubrimos que, al inicio de la pandemia, alrededor de abril de 2020, yo, como tantísimas personas en todo el mundo, había experimentado muchísimo miedo que no había sido reconocido como tal (si lo recuerdas, en la pandemia una canción, «Resistiré», se convirtió en un himno, pero no nos hablaban de la otra cara, de las emociones desagradables del momento). Recordé que me había costado salir de casa algunos días, me preocupaba ir a hacer la compra y prefería que fuese mi marido (cuando sentimos miedo y nuestro sistema está en alerta, no se trata de egoísmo, sino de una cuestión de supervivencia), no me sentía segura haciendo planes. Y luego, en verano, empecé a estar de mejor humor. Las terrazas estaban llenas de gente, las noticias hablaban del bajo índice de mortalidad en esos momentos… Estuve más tranquila.

Con la ayuda de mi psicóloga comprendí que, sin darme cuenta, había oscilado de un extremo a otro, de mucho miedo a poco miedo, en cuestión de meses y que, en ese momento, en el restaurante, mi miedo de todos esos meses todavía estaba regulándose y se estaba encargando de protegerme, diciéndome: «Esta situación todavía no es segura para ti, trata de tomar medidas para mantenerte a salvo».

Como hemos visto, la función de tu sistema nervioso es garantizar tu supervivencia en momentos de peligro para atacar o salir corriendo (lucha-huida) o hacerte la muerta (inmovilización) y garantizar tu crecimiento personal en momentos de seguridad (regulación). Solemos pasar de un

estado a otro con frecuencia; es algo natural. Sin embargo, aunque el peligro ha desaparecido, nuestro cuerpo sigue en estado de alerta, pues tarda un tiempo en adaptarse a los cambios, y nuestro sistema nervioso se mantiene en estado de supervivencia.

Cuando ese estado de alerta se prolonga durante mucho tiempo una vez el peligro real ya no está, el cuerpo empieza a expresarse en forma de migraña, bruxismo, dolor de cuello, opresión en el pecho, dolor muscular, dolor de espalda, insomnio… Por ejemplo, en el caso del bruxismo, apretar los dientes sobre todo durante la noche y también en el día, es una señal de que el cuerpo está tenso y en estado de alerta, por lo que morder representa un acto de defensa, de protección frente a una situación que nos genera miedo o rabia.

No escogemos que nuestro sistema nervioso se proteja de una u otra manera, pero ser conscientes de lo que nos ocurre es esencial para entender cómo estamos respondiendo y, en última instancia, poder salir de ese estado. Es posible haber tenido las tres respuestas en distintos momentos, aunque una de ellas prevalece sobre las otras.

Respondemos de una determinada manera para protegernos de algo que nuestro sistema nervioso percibe como una amenaza. Estas respuestas son adaptativas a las situaciones que viviste en la infancia, pero se vuelven desadaptativas cuando el cuerpo envía señales que no coinciden con la aparición de una amenaza real, e incluso pueden activarse en momentos en que, objetivamente, no tenga sentido luchar, huir, congelarse o adular para enfrentarse a ellas.

Cuando estamos en un estado de calma y conexión (vagal ventral, relacionado con el apego seguro), sentimos curiosidad por explorar, por conocer más sobre el mundo, y confiamos en nuestra capacidad para afrontar riesgos y sobrellevar la incomodidad. La historia que te cuentas se centra en esa búsqueda de la seguridad en la incertidumbre y en la confianza en tu capacidad; te dices: «No sé qué ocurrirá, pero encontraré la

manera de resolverlo y pedir ayuda».

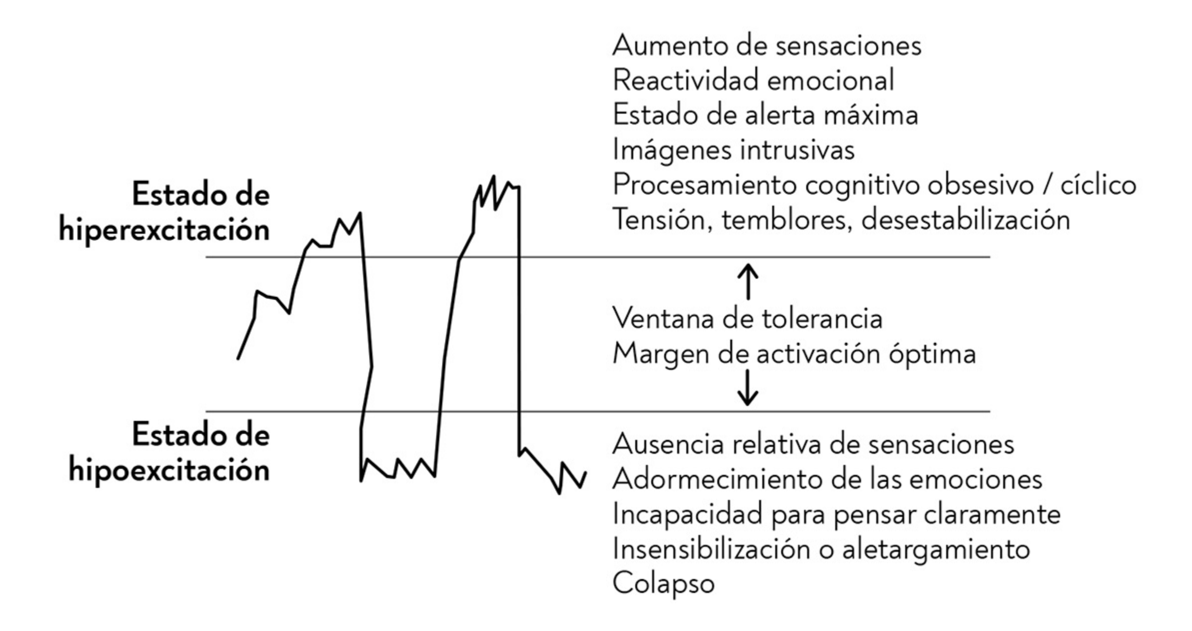
En este aspecto, tranquila, es un camino largo; yo misma me he ido abriendo a explorar poco a poco. Recuerdo la evolución en mis diferentes procesos terapéuticos, desde hacer un ejercicio con los ojos cerrados cuando en sesión me guiaban para conectar conmigo misma y estar deseando que mi psicóloga me pidiera abrirlos por lo incómodo que aquello resultaba para mí, hasta tratar de buscar recursos, como mojarme la cara con agua fría cuando necesito activar mi nervio vago y volver a mí, sentirme segura en mi cuerpo o escribir a alguien de mi entorno en vez de callarme para no molestar, diciéndome «prueba algo diferente».

En cambio, cuando nuestra historia vital pone el énfasis en la **protección** (sistema simpático), en las relaciones **competimos, criticamos, atacamos, nos comparamos con otros, conseguimos resultados a través del esfuerzo y la lucha**. La historia que nos contamos es: «Tengo que ser mejor que el resto, no puedo dejar que me pisen, no toleraré ninguna sumisión, no puedo perder, tengo que sobreponerme a esta injusticia».

Por último, cuando nuestra infancia se ha definido por una **desconexión** (vago dorsal), sentimos una **pérdida de motivación, nos criticamos y nos decimos que nunca vamos a poder hacer lo que realmente queremos y que no lograremos a avanzar, que las cosas siempre serán así.**

Por eso es importante reconocer cuáles son aquellas cosas que nos activan y qué recursos tenemos para volver a la seguridad y a la calma, lo que nos decimos para entrar en la ventana de tolerancia. **No podemos evitar algunas de las amenazas y nuestra reacción frente a ella, pero sí podemos tener la habilidad y las herramientas para regularnos y volver a un estado de calma en el que podamos pensar, narrar y expresar para, después, sanar.**

LA VENTANA DE TOLERACIA: MANTENERSE EN EL MARGEN DE ACTIVACIÓN ÓPTIMA



Para empezar a integrar todas nuestras vivencias traumáticas desde la seguridad será importante contar con un testigo cómplice, como afirma Alice Miller en su libro *El cuerpo nunca miente* (2000), mientras (re)narramos nuestra infancia. Un acompañante que comparta con nosotras la compasión por la soledad que vivimos y la indignación por lo que nos pasó, que pueda sostener las emociones que se van revelando de cuando estábamos en peligro y nuestro cuerpo luchaba completamente solo.

Una psicóloga que expresa que en tu infancia te sentiste sola y que contrasta esta experiencia con el relato familiar de «No te quejes, que te lo dimos todo».

Una amiga que valida y no niega tu experiencia con comentarios como «No es para tanto, hay cosas peores», sino que te deja expresarte y te acompaña.

El trauma no es lo que nos ocurrió, sino lo que generó en nuestro sistema, por eso es importante que, además de saber lo que sucedió, podamos reparar la mente y el cuerpo, que recuerdan lo que vivimos. Las experiencias traumáticas son tal cosa porque superan nuestros recursos y, luego, alteran nuestros estados fisiológicos y permanecen en el cuerpo.

El miedo, la ansiedad, la vergüenza o la culpa son las cargas de nuestra niña interior, así como los residuos que activan los sistemas de alarma de nuestro cerebro cuando los recuerdos salen a la luz. El cerebro pensante no consigue resolverlos por muy conscientes que seamos de que ahora estamos a salvo; nuestro cerebro emocional no lo sabe y sigue reaccionando a estos disparadores con las respuestas de supervivencia que fueron adaptativas para la situación que vivimos. Activar la conciencia de lo que pasa en nuestro cuerpo y aprender a estar en calma con nuestras respuestas corporales es la clave para recuperar la sensación de seguridad y poder estar presentes en nuestra vida actual y nuestro cuerpo. Por eso, con la narrativa buscamos que la experiencia traumática que se quedó atrapada en el cuerpo pueda empezar a liberarse con las palabras.

En ese sentido, es clave entender las respuestas de nuestro sistema nervioso en relación con las partes de nosotras que aparecieron para protegernos, partes que desde el enfoque IFS no son consideradas malas.

Lucha (parte controladora)	Huida (parte evitativa)	Inmovilización o congelamiento (parte preocupada)
La protección: nos ayuda a mantener nuestra posición, afirmar, determinar y establecer límites.	**La protección:** nos ayuda a acercarnos y a alejarnos según sea necesario.	**La protección:** nos ayuda a reducir la velocidad y evaluar la situación para determinar los próximos pasos.
Contra qué lucho: ¿qué personas, lugares o situaciones me agobian?	**De qué huyo:** ¿qué personas, lugares o situaciones me provocan miedo?	**Por qué no me muevo:** ¿qué personas, lugares o situaciones me provocan impotencia?
El efecto: nos hace funcionar desde la vigilancia, estando alerta, irritables, críticas, desconfiadas, hostiles, se dan dinámicas de poder, respondemos a la defensiva, necesitamos tener la razón y tenemos un gran sentido de merecer…	**El efecto:** nos hace escapar, ser ambivalentes, no comprometernos, poner distancia, te comparas a ti con otras personas, te vuelves productiva y no puedes estar quieta, te distraes y no te relajas…	**El efecto:** nos hace sentir miedo, sentir mucha energía, pero contenida, experimentar ataques de pánico, miedo a hablar o ser vistas, inmovilidad tónica, mantenerte silenciosa…

Estas activaciones del sistema nervioso despiertan a la niña que fuimos cuando se produce alguna situación detonante y hacen que nos sintamos heridas, atacadas, manipuladas, controladas o que no somos escuchadas. Todo ello, a su vez, nos trae recuerdos de nuestra infancia y, sin saberlo, reaccionamos a través de nuestras partes: nos frustramos, enfadamos y seguimos sin ver nuestras necesidades de amor, de seguridad, de escucha, de respeto o de honestidad…

Sanar es la consecuencia de aceptar las heridas que llevamos y ser capaces de amar nuestras partes rechazadas, y para ello necesitamos a ese testigo cómplice del que hablábamos antes. ¿Has encontrado ya a tu testigo cómplice para sanar y no seguir guardando dentro de ti lo que cargas?

EJERCICIO

Te voy a contar la historia de Gisela y de Bella; tendrás que relacionar cuál es más probable que fueran las vivencias de su niña interior.

BELLA

Bella está sintiendo mucha ansiedad debido al grado de estrés en su trabajo. Cada vez nota más efectos en su cuerpo, presión en el pecho, taquicardia, incluso hay alguna noche que no duerme. **Bella es una adulta con partes internas exigentes y perfeccionista.**

GISELA

Gisela está asustada porque lleva semanas apática, con sensación de vacío y le cuesta la rutina. Trabaja como abogada y se ocupa de casos muy importantes, lo que le genera mucha presión: desde siempre ha sentido ansiedad. **Cree que todo lo tiene que hacer ella y no sabe delegar, además piensa que tiene que estar disponible para todo el mundo.** Ha llegado a un nivel de estrés tan alto que ha colapsado.

NIÑA INTERIOR 1

Seguramente tuvo una **familia muy exigente** que no toleraba ningún error, eso generó mucha presión en ella, manteniendo y aumentando la activación de su sistema, pudiendo estar todo el día comprobando y pendiente de que todo estuviera correcto y no generase ninguna reacción, juicio o discusión. ¿Alguien la felicitó aunque no fuese la mejor?

NIÑA INTERIOR 2

Desde pequeña, **se ha encargado de ella misma y del resto cuando no era su tarea**. Su padre no estaba nunca en casa y, cuando estaba físicamente, ella lo notaba ausente emocionalmente. Su madre, con la que más tiempo pasaba, siempre estaba desbordada y la niña, por no dar más trabajo, se ocupaba de sus hermanos siendo ella pequeña todavía. Pero ¿quién la cuidaba a ella?

Como ves, **dos situaciones de estrés en la infancia y de hiperactivación en nuestro sistema nervioso nos pueden llevar a responder de una manera distinta**

en el presente.

Solución: Bella es la Niña interior 2, y Gisela la 1.

Si has llegado hasta aquí: enhorabuena. Sé que ha sido un capítulo un poco más denso que los anteriores, pero espero que con él puedas entender y dejar de culparte cuando no puedas volver a la calma tan fácilmente como te gustaría en los momentos en los que algo te activa.

Las respuestas de nuestro sistema nervioso son necesarias cuando se dan ciertas situaciones. El problema se produce cuando nos hemos quedado atascadas en alguna respuesta de nuestras partes sin saberlo, pues esas partes que tienden a la sobreprotección, al aislamiento o a la crítica surgieron de un sistema nervioso desregulado y las heridas que no vemos nos pueden llevar a romper conexiones con nosotras mismas o con los demás. **Date tiempo, si todavía no estás ahí, tu cuerpo se reorganizará cuando te sientas segura.**

No estás rota, ni hay nada malo en ti. De hecho, tienes un sistema muy inteligente que está trabajando duro para que puedas sentirte segura. Tu cuerpo está biológicamente preparado para mantenerte viva y a salvo, y aprender a regularte será importante para integrar en ti a tu niña interior. Simplemente tenemos que actualizar los tiempos de todo tu sistema interno (cerebro, cuerpo, emociones…), explicarles que no siguen en la infancia, para que vean y entiendan que ahora eres una adulta capaz de sentir seguridad tanto en la calma como en el caos. Tranquila, no lo tienes que hacer sola. Acompáñame y, juntas, aprenderemos cómo conseguirlo.

6

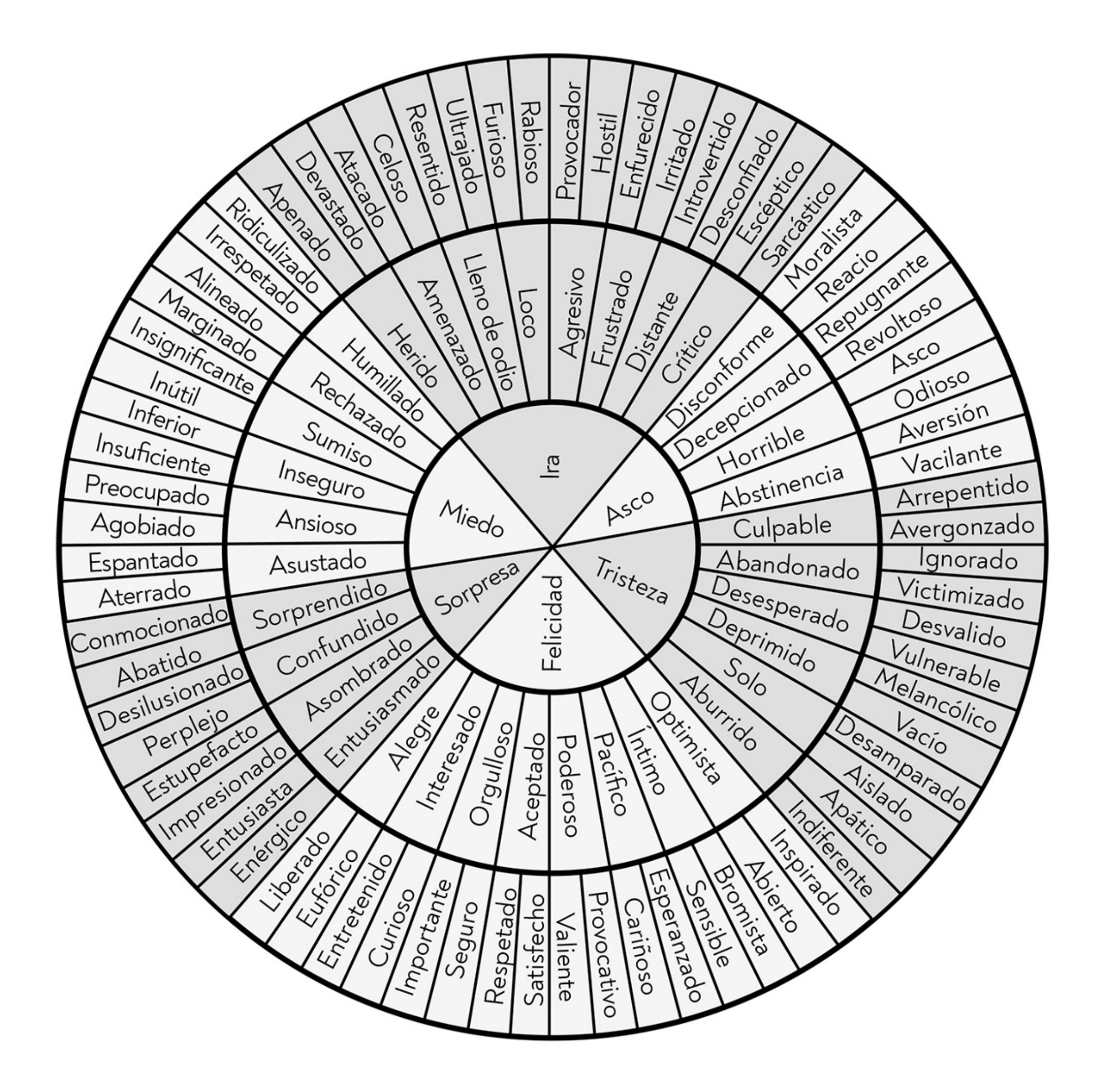
LAS EMOCIONES: EL PERMISO Y LA INVALIDACIÓN

No sé en tu generación, pero en la mía (nací en 1991 y, por tanto, formo parte de la conocida como generación millennial), no había nada en el currículo escolar dedicado a conocer y trabajar las emociones. Solo recuerdo que, cuando era pequeña, en alguna ocasión mis profesores me dieron una hoja para rellenar, con una columna de emociones y un espacio al lado para describirla, de manera dicotómica, como «buena» o «mala».

Tampoco en casa encontré ese aprendizaje, por lo que, cuando me convertí en adulta, tuve que esforzarme para permitirme y validar mis emociones.

Si te pregunto cómo estás ahora mismo y te pido que no contestes con bien o mal, ¿crees que sabrías responderme?

En terapia, recursos como esta rueda, diseñada por el psicólogo estadounidense Robert Plutchik, permiten identificar emociones básicas, pero también otras más complejas, y nos ayuda a conectar con ellas más allá del «bien» y el «mal» que les adjudicamos.



Por ejemplo, en el momento en que escribo estas líneas, me encuentro en **calma**, **tranquila**, aunque respiro con cierta dificultad porque tengo la nariz congestionada, y eso me **frustra**, tengo más **claridad** e **inspiración** para la escritura, pues llevo unos días de vacaciones y lo noto. No obstante, siento algo de tensión en el cuello y en la espalda porque llevo un rato escribiendo. Siento en el cuerpo una temperatura agradable; es un día de diciembre festivo, y estoy sentada frente a mi portátil en el sofá, en compañía de mi marido, que ve algo en la televisión.

Si alguien me preguntara cómo estoy y tuviera que responder con un simple «bien» o «mal», sin duda diría que en este instante estoy bien, pero

la realidad es mucho más compleja.

No es raro sentir muchas cosas a la vez, y algunas veces estas emociones son contrarias. A diferencia de lo que quizá creas, cuanta mayor complejidad emocional, mayor madurez. Si eres capaz de experimentar sentimientos contradictorios, como la felicidad y la culpa o el alivio y la tristeza, significa que puedes abarcar la complejidad emocional de la vida. En cambio, las reacciones de las personas emocionalmente inmaduras suelen ser «blanco o negro». Para ellos no existen las zonas grises.

En un capítulo de *This is Us*, una serie que me encanta sobre la historia de una familia que navega entre el pasado, el presente y el futuro centrándose en el vínculo emocional entre quienes la integran (si no la has visto, te la recomiendo muchísimo), hablan de que **las alegrías y las tragedias tienen que aprender a coexistir y convivir, y estoy muy de acuerdo con esto**.

Cuando atravesamos un duelo, por ejemplo, una experiencia emocionalmente muy profunda, es normal sentirnos tristes por la persona que ha fallecido, y al mismo tiempo podemos sentir alegría por lo que hemos vivido y los recuerdos que hemos creado con ella a lo largo de nuestra vida, sobre todo cuando ya ha pasado un tiempo, después del impacto inicial de la noticia.

Emociones en movimiento

La palabra «emoción» tiene su origen en el vocablo latino emotio, emotionis, que a su vez procede del verbo emovere, «hacer mover», «remover», «en movimiento». Cuerpo y emociones están estrechamente vinculados. Cuando sentimos ilusión, hablamos de mariposas en el estómago; cuando sentimos tristeza, notamos un nudo en la garganta; cuando sentimos angustia, notamos un peso o presión en el pecho… Por

eso, para mí, tiene mucho sentido incorporar al cuerpo en las sesiones: **sentimos las emociones y las regulamos desde el cuerpo**, y ser capaces de identificar estas reacciones corporales tan primarias es clave para reconectar con nuestro interior e iniciar el proceso de sanar las heridas de la infancia.

Un artículo recientemente publicado por el *PNAS Journal*, una publicación científica de Estados Unidos, describe la relación emocional con el cuerpo humano y avala esta perspectiva inclusiva del cuerpo en el trabajo con las emociones.

El estudio revela el mapa de sensaciones sobre el cuerpo asociadas a distintas emociones utilizando un método de topografía autorreportada. En los distintos experimentos que el grupo de investigación llevó a cabo, los participantes recibieron dos siluetas negras del cuerpo humano junto con palabras relacionadas a emociones, relatos, música, películas o expresiones faciales. Entonces se les pidió que marcaran con colores cálidos las partes del cuerpo que sentían más activas o fuertes en el momento de percibir la emoción y con colores fríos, aquellas que percibían más débiles o ausentes. El cuerpo estaba implicado, activándose o desactivándose, en todas ellas.

En el trabajo personal de las emociones que llevo a cabo en consulta me gusta hablar de ellas sin juicio. Por eso no hablo de emociones positivas o negativas, sino de emociones «agradables» o «desagradables», emociones que traen sensaciones de «comodidad» o «incomodidad» y emociones cuyas funciones son «adaptativas» o «desadaptativas».

Uno de los miedos de nuestras partes protectoras es que la emoción nos desborde (como lo hizo en la infancia) y no podamos sostenerla, pero lo que tenemos que aprender como adultas, para trasladar esa confianza a las partes, es que **ahora podemos estar con la emoción en vez de estar en la emoción**. Es decir, tengo permiso para estar triste y eso no quiere decir que vaya a quedarme inundada y hundida por esa emoción, sino que, si dejo que venga, también se irá.

Utilizar un lenguaje más neutro como este nos ayuda a que el objetivo no

sea querer controlarlas, suprimirlas, quitarlas o eliminarlas, sino regularlas, manejarlas y navegar a través de ellas de forma sana. «Regular» las emociones sería como subir el volumen a algunas de ellas para que nos demos cuenta de que las sentimos y bajar el volumen a otras para evitar que nos dejen sordas y podamos pensar. Este es un aspecto clave de la educación emocional, un proceso continuo que debería comenzar en la primera infancia. Sin embargo, muchos de nosotros llegamos a la vida adulta sin esta base desde la que desarrollarnos y afrontar los retos cotidianos que se nos presentan en sociedad.

Pero ¿a qué nos referimos exactamente cuando hablamos de «educación emocional»? Para Beatriz Cazurro, psicóloga, psicoterapeuta y autora de *Los niños que fuimos, los padres que somos*, la educación emocional, un concepto complejo, se puede definir más fácilmente por aquello que no es, como recoge en un post de su página web:

NO es educación emocional enseñar a un niño a identificar emociones si luego le dices que no te pasa nada cuando identifica las tuyas.
NO es educación emocional enseñar a un niño a darse cuenta de cuándo está triste y luego decirle que no llore.
NO es educación emocional distraer a un niño cuando se ha hecho daño.
NO es educación emocional decir que puede enfadarse y luego mandarle al rincón de pensar.
NO es educación emocional decir "ME estás enfadando".
NO es educación emocional aleccionarle sobre cómo TIENE que ser valiente, sociable o cariñoso.
NO es educación emocional forzar a un niño a que aprenda algo que no está preparado para aprender.
NO es educación emocional meterle miedo para controlar su comportamiento.
NO es educación emocional hacer chascarrillos delante de él sobre lo indomable, trasto, demonio que es.
NO es educación emocional castigar cuando hace algo que a TI no te gusta.
NO es educación emocional intentar que logre lo que TÚ te propones.

Para mí, la educación emocional tiene mucho que ver con la capacidad de regulación que comentábamos en el capítulo anterior. Es un aprendizaje social, y será a través de la imitación y los vínculos que podremos interiorizar la relación con nuestras emociones desde la curiosidad y la apertura o desde el miedo y la vergüenza, según si la capacidad de los adultos que nos acompañan ha sido segura o no. Resulta probable que por esa educación emocional o, mejor dicho, por la falta de ella, nos costará saber qué necesitamos, y será más fácil identificar señales en el cuerpo que emociones, aunque al inicio será una tarea compleja.

Recuerdo cuando yo misma empecé a conectar con mi cuerpo y cómo el hecho de hacerlo cambió una experiencia que había sido abrumadora en otro momento de mi vida, hasta el punto de pensar que me desmayaría en la calle. Cuando me di cuenta de lo que en realidad me pasaba, pensé: «¿En serio era esto?».

Era invierno y volvía a casa para comer. Era una ruta conocida que solía hacer a pie y de repente noté algo extraño en el cuerpo. Todavía me quedaban veinte minutos para llegar a casa. Una parte de mí pensó: «Voy a sentarme en un banco por si me mareo», mientras que otra me dijo: «Va, tranquila, ya queda poco para llegar».

En ese momento me di cuenta de que era invierno, que había entrado en un par de tiendas donde la calefacción estaba alta y que llevaba un rato andando con la camiseta térmica debajo del abrigo. Después de un rato debatiéndome sobre qué hacer, probé a quitarme alguna prenda por si el agobio que sentía era por el calor y entré en una cafetería a por una botella de agua.

Al salir del establecimiento me senté en un banco de una plaza mientras me bebía el agua. Al cabo de unos minutos, me sentí mejor, me calmé y retomé el camino a casa. Seguía teniendo calor (aunque menos), y entonces descubrí algo que aún tengo muy presente: mi tendencia a salir adelante «a pesar de».

En terapia, y fuera de ella, empecé a trabajar para sentirme a salvo en mi propio cuerpo, y eso fue cambiando mi discurso y mi sensación de capacidad para atenderme y de seguridad a la hora de hacerlo.

Cuando termino una sesión en la que se han movido muchas emociones, pregunto a la persona qué va a hacer tras salir de la consulta, y realizamos un «escáner corporal» (en parte similar a esa topografía del estudio que ya vimos), una práctica de mindfulness que consiste en inspeccionar el cuerpo de arriba abajo buscando sensaciones presentes o diferentes a lo que acostumbramos a experimentar. Así empezamos a atender desde el cuerpo externo lo que mueve el interno, para sentirnos capaces de cuidarnos a nosotras y a la niña que fuimos.

Validar es que nos den permiso para sentir

Tanto en casa como en la escuela es posible que no tuviéramos permiso para sentir y expresar nuestro mundo interior, y que esta carencia estuviera acompañada con mensajes que nos hicieron sentir que había algo malo en nosotras. Quizá alguna vez oíste una de estas frases y te sentiste así:

Como sigas llorando, me voy a ir. → Siento que, si expreso lo que siento, me quedaré sola.
Si no me das un besito, no jugaré contigo. → Siento que, si no acepto la manipulación o el chantaje, me quedaré sola.
Al final, vas a conseguir que me enfade. → Me siento responsable de las emociones de los demás, lo que hago depende de cómo se sientan ellos.

Validar no significa que de pequeñas nos salgamos con la nuestra, sino que puedan acompañar nuestra frustración. Aquí va un ejemplo muy

simple:

Lo que piensas que es validar: «Venga, va, te compro el caramelo».
Lo que en realidad es: «Sé que te enfada que no te lo compre, veo que no te gusta y que te frustra; pero, cariño, hoy no te lo voy a comprar, lo siento mucho».

De todas formas, no todo recae en la aceptación y el permiso con validación, pues hay partes de nosotras relacionadas con las acciones que surgen a raíz de sentir una emoción que necesitaremos acoger y a la vez limitar. Por ejemplo, es lícito que en una discusión te sientas enfadada. Estás en todo tu derecho, tienes permiso para sentir esta emoción. Aun así, si aparece una parte agresiva en ti, vas a necesitar darte cuenta de que está ahí para contenerla y encontrar la forma de canalizar esa rabia para que no te haga daño a ti ni a nadie. **Podemos validar tu rabia, pero no lo que haces con ella**, sobre todo si hay una parte de ti más destructiva que agrede, rompe y te hace daño a ti y al resto.

La invalidación emocional

¿Cuántas veces has escuchado hablar de emociones negativas o desagradables, aquellas que incomodan? ¿Cuántas veces alguien te ha dicho que el miedo te lo creas tú misma? ¿Cuántas veces has creído que hay algo que estás haciendo mal con tus emociones, que no eres capaz de «gestionarlas»?

- No llores, que eso tampoco arreglará nada.
- No tengas miedo, si tú eres muy valiente.
- Enfadarte solo hace que tu buena vibra disminuya.
- A veces eres algo dramática, tienes que pensar en positivo.

- Te lo tomas todo demasiado a pecho.
- Anímate, que la vida son dos días, no me gusta verte así.
- Tú eres mucho más inteligente que todo esto, sé fuerte.
- No te preocupes. No es para tanto.
- El miedo es una elección. Tienes que confiar y dejar de tenerle miedo a la vida.
- Deja de darle tantas vueltas, hay cosas peores.

Estoy muy segura de que has oído, te han dicho o tú misma has dicho estas frases en algún momento de tu vida. Y todas ellas tienen algo en común: la **invalidación emocional**, la forma en que hacen que la persona a la que van dirigidas crea que sus experiencias emocionales son irrelevantes, exageradas o incorrectas.

Algunos de estos comentarios son solo una muestra de las frases que puede que escucharas en tu casa cuando eras pequeña, pero también algunos de ellos se suelen oír en los últimos tiempos, camuflados por la tendencia de la búsqueda del despertar espiritual y el positivismo tóxico.

La invalidación emocional hace referencia a todos aquellos mensajes que no permiten que podamos sentir nuestras emociones con libertad; son mensajes que juzgan y que minimizan, reprimen o niegan nuestro mundo interior. Esas interacciones, que nos animan a mitigar y distraer la emoción o a acallar el malestar, nos alejan de estar conectadas con lo que verdaderamente nos ocurre y lo que necesitamos; además, hacen que nos avergoncemos de nosotras mismas y que creamos que hay algo incorrecto o inadecuado en nuestra manera de sentir, que hay algo mal en nuestro interior.

Es muy posible que, cuando eras pequeña, te diese miedo la oscuridad, te asustases cuando era de noche y oías algún ruido extraño que no reconocías, y entonces pedías ayuda para que alguien acudiese a ti a protegerte. Tal vez, cuando esto ocurría, en lugar de recibir la atención y el reconocimiento emocional que necesitabas en ese momento, a tu lado te encontrabas a alguien que invalidaba tu miedo y te decía algo como: «Anda, va, tranquila,

que aquí no hay nadie. No pasa nada, duérmete…». Puede que, si esto sucedía, no solo te resultara difícil no seguir asustada, sino que además sintieras que estabas sola mientras experimentabas esa angustia.

Ligado a la capacidad de mentalización que mencioné en el capítulo anterior (recordemos: la capacidad para dar sentido a nuestras acciones y a las de los demás comprendiendo los estados emocionales que hay detrás), puede ocurrir que desde el desconocimiento de cómo funcionamos en la infancia creemos que si nombramos la emoción que nos genera malestar la haremos más grande y, por ello, tratamos de distraernos de ella y minimizarla, para reducir así su impacto y repercusión. Sin embargo, esto tiene un efecto totalmente contrario, pues genera en nosotras una sensación de incomprensión e inadecuación tan grandes que luego, en la vida adulta, puede hacer que nos aislemos y nos avergoncemos por sentir cualquier emoción, sea alegría («más agradable») o sea miedo («más incómoda»).

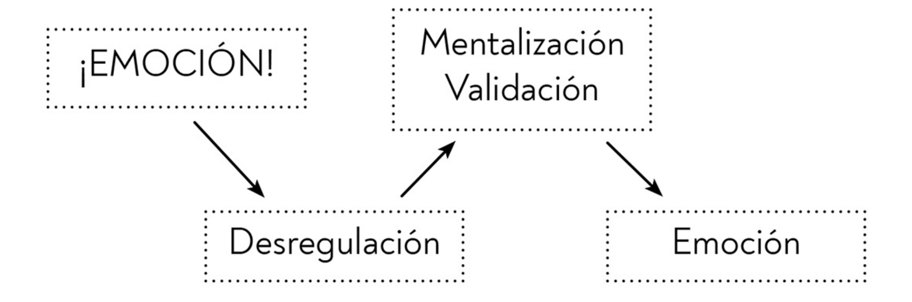
La mayoría de las veces no hemos visto cuál es el transcurso natural de las emociones, es decir, no las hemos podido atravesar porque no nos han acompañado a sentirlas; en su lugar, nos han pedido que las cortásemos de raíz con un «deja de llorar» cuando estabas triste; un «no te enfades» cuando sentías que eras objeto de una injusticia; o un «no hables tan fuerte» cuando contabas algo que te emocionaba muchísimo… Cuando hemos vivido esto, en la vida adulta nos da miedo permitirnos sentir emociones desagradables, como la tristeza, por ejemplo, ya que eso podría dejar salir toda la que tenemos acumulada, como una gran ola, y nos haría sentir muy desdichadas o desesperanzadas.

Cuando nos dan ganas de llorar, reprimimos las lágrimas, la exteriorización de la emoción; nos mordemos el labio, resoplamos o tensamos las mejillas porque creemos que llorar «es de débiles» y no queremos que los demás nos vean así. No queremos dar lástima o ser pesadas, tampoco que sientan compasión o preocupar a nuestros seres queridos. Nos juzgamos por ser «dramáticas» o demasiado «intensas» y nos

da miedo que, si nos permitimos dar espacio a la emoción que tanto malestar está ocasionando, esta se quede y no sepamos cómo parar…

Todos esos miedos relacionados con sentir probablemente son los que tu niña experimentó cuando en casa no validaban sus emociones ni le daban permiso para sentir lo que realmente sentía. Pero, al contrario de lo que muchas veces creemos, la realidad de cómo nos sentimos cuando alguien o nosotras mismas nos validamos es que la intensidad de la emoción disminuye y la experiencia se integra en nuestro cuerpo y en nuestro discurso de una manera ordenada, ajustada y coherente. **Al dar espacio al malestar, lo aliviamos; cada persona a su ritmo y manera.**

Si imaginamos que, de pequeñas, nuestra emoción nos estaba desbordando y nos sentimos abrumadas por ella, lo que ayudará a apaciguar y reducir su intensidad será la mentalización, el acompañamiento compasivo y la validación de la emoción por parte de los adultos de referencia disponibles en ese momento.

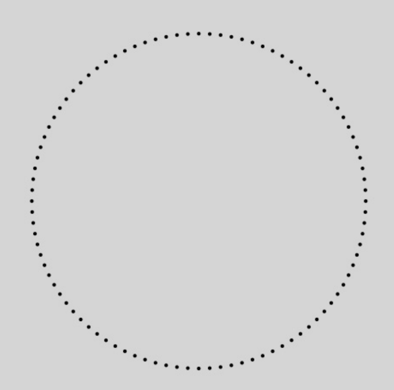


EJERCICIO

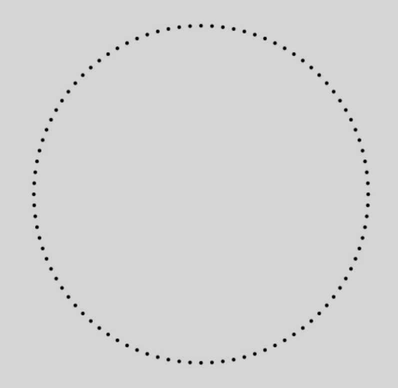
ALEGRÍA - TRISTEZA - MIEDO - RABIA
CURIOSIDAD - CONFIANZA - COMPASIÓN - CORAJE

El primer grupo de palabras recoge cuatro de las seis emociones básicas de acuerdo con la clasificación tradicional. El segundo, cuatro de las ocho cualidades de la persona adulta (las 8 C del *self*, según el modelo del IFS).

Te propongo que escribas en el centro, junto al trazo de la circunferencia o fuera de ella, las cuatro emociones de arriba en función de cuán validadas han sido o, al contrario, no acogidas como necesitabas a lo largo de tu vida.



Revisa ahora, como adulta, si sientes que le das espacio a esas cuatro cualidades en la relación contigo misma o si, por el contrario, te cuesta ser compasiva contigo.



Esta es una invitación a mirar atrás y dentro en busca de falta de reconocimiento, consciente o inconsciente, por parte de quienes te han acompañado hasta hoy (incluida tú). Es normal si, al hacerlo, sientes cierto malestar. Si es así, dale espacio y reconócelo; haz una pausa y respira. Como ya hemos visto, dar espacio a las emociones, incluidas las más desagradables, es un paso muy importante en el camino para sanar y reconectar con tu interior.

Igual de importante que ser conscientes de nuestras emociones, reconocerlas y darles espacio es aprender a **regularlas**. La regulación emocional no tiene que ver con no sentirlas, conseguir que las situaciones nos afecten menos o que no nos duelan, sino con darnos cuenta de justo lo que necesitamos, aprender a identificar, validar emociones sin juicios y ofrecernos la satisfacción de la necesidad de una manera más acertada, para volver a la calma con más claridad.

Paul Ekman, un psicólogo estadounidense especializado en el estudio de las emociones y su expresión facial, describió seis emociones básicas: la alegría, el miedo, la sorpresa, la tristeza, la rabia o el asco. Las más recurrentes en las sesiones de terapia que dirijo son:

- La **alegría**: es una emoción que invita a estar en expansión, hacia fuera, generar vínculos y establecer contactos para compartir algo; una emoción de apertura, para mirar y experimentar el mundo exterior. Entre las funciones de esta emoción encontramos el establecimiento de contacto y el impulso de compartir algo. Se expresa con una expansión en el pecho que aumenta la frecuencia cardiaca y el flujo sanguíneo a través de la sonrisa y la risa; los músculos están relajados y el cuerpo más abierto. Nos impulsa a celebrar y compartir.
- La **tristeza**: es una emoción que invita a la introspección y al repliegue y su función es reflexiva. Surge cuando necesitamos despedirnos de algo o de alguien. Nos ayuda a integrar las pérdidas o los cambios, a volver hacia dentro para recolocar las sensaciones internas y adaptarnos a la novedad. En la tristeza aparece la necesidad o búsqueda de acompañar y también de dejarse acompañar. Suele estar asociada a una sensación de apatía o de falta de energía, y eso fomenta la capacidad de pedir ayuda y sentirse sostenida. Por lo general, aflora a través de las lágrimas, los sollozos, el nudo en la garganta, una

respiración más entrecortada, etc. La serenidad nos ayuda a transitarla.

- El **miedo**: es una emoción que nos avisa de una posible señal de peligro, nos ayuda a anticiparnos y protegernos. Puede manifestarse a través de dolor de estómago, tensión muscular, sudor y escalofríos, un ritmo cardiaco acelerado, cambios en el apetito y los hábitos de sueño. La prudencia ayuda a transitar el miedo, nos sirve para quedarnos quietas o correr si oímos un ruido en el bosque.
- La **rabia**: es una emoción expansiva que nos ayuda a diferenciarnos del otro, a poner un límite y generar cambios. Aparece con la frustración y ante la injusticia. Sentir la energía de la rabia nos proporciona fuerza para pasar a la defensa y establecer límites. Suele venir acompañada de un aumento de la respiración, tensión muscular en las manos, tensión mandibular y un aumento de la temperatura. La expresión de la rabia más adaptativa está estrechamente relacionada con la contención, no con la represión. Eso significa poder expresar nuestro malestar sin hacernos daño ni a los demás.

Por ejemplo, algunas veces preferimos callarnos por no discutir y luego no volvemos a hablar de ello, cuando en realidad necesitamos un espacio para calmarnos y poder hablar más tarde cuando estemos más distanciadas de la emoción y podamos pensar con mayor claridad.

Hay quienes, enfrentados a la rabia, por ejemplo, si la imaginamos como un fuego, pondrán mucha intención en apagarlo desde su parte complaciente («Da igual, no es para tanto», «Yo casi nunca me enfado», «Es mejor callar para no pelear»), mientras que otros mantienen la llama encendida demasiado tiempo desde su parte enfadada: «Recuerdo esto que dijo, y esto que hizo, y lo otro…», «Se va a enterar», «Es por su culpa que todo ha salido mal».

Hacernos cargo de nuestras emociones no pasa por hacer ver que no están cuando nos comunicamos, sino de expresarlas sin dañar.

Imagina que te has ido a vivir en pareja, tenéis una relación segura, pero ella tiene un grupo de amigos cercanos y tú no. Entonces un viernes por la tarde te avisa de que no llegará a casa para cenar:

Expresión de la rabia sin hacerse cargo de las emociones: joder, siempre haces lo

mismo. Vale, vete a cenar con tus amigos, pero luego no me busques.

Expresión de la rabia haciéndose cargo de las emociones: entiendo que ha sido algo improvisado y que no me has podido avisar con antelación. Me gustaría que supieras que, cuando esto pasa, yo me quedo sin alternativa y que me apetecía pasar la noche juntos, ya que mañana no tenemos que madrugar.

SITUACIÓN EN EL ENTORNO	EMOCIÓN QUE GENERA	ACCIÓN NECESARIA
Pérdida, duelo, cambio	Tristeza	Buscar consuelo en tu interior para adaptarte a los cambios, buscar apoyo fuera de ti para atravesar la pérdida, el duelo o el cambio
Peligro, amenaza	Miedo	Protegerse, establecer límites y defenderse
Injusticia, transgresión	Rabia	Fortalecer, mantener o establecer límites, autoafirmación (convencerse y creer que una persona tiene sus propias capacidades, habilidades y virtudes), ocupar el espacio en el que se habita, usar la voz y hacerse oír
Logro, ilusión, noticia deseada	Alegría	Compartir, celebrar

Cuando hemos vivido situaciones difíciles en la infancia, en las que no se han validado estas emociones, o nos avergüenza a la hora de sentirlas por cómo lo hacemos, es probable que, en la vida adulta, **experimentemos dificultades a la hora de relacionarnos**.

Eso es lo que le ocurría a Laia, una mujer de veintiocho años que vino a mi consulta. Le costaba mucho relacionarse desde la calma porque durante la infancia sufrió abusos sexuales por parte de un familiar. Ahora, ya adulta, en los momentos de intimidad emocional con su pareja (no necesariamente

física), sin ella darse cuenta ni quererlo, se sentía tremendamente asustada y avergonzada de su vulnerabilidad y, aunque en el fondo estuviera triste, solía expresarse desde la rabia, explotando de manera descontrolada. De este modo, experimentaba una cierta sensación de poder y no se relacionaba en esas situaciones desde un sentimiento de inferioridad. Tras esta expresión de rabia, la realidad es que sabía que su pareja la cuidaba y trataba bien, y que no le hacía daño, aunque ella no conseguía sentirse totalmente segura.

Ciertas situaciones que vivía despertaban a su Laia pequeña, la niña herida dentro de ella, que luego la hacía sentir culpable y le generaba un sentimiento de vergüenza. Esas situaciones de intimidad activaban una alarma que su pareja era incapaz de apagar, el recuerdo de un momento en el que él «no existía». Por eso, por ese malestar asociado a la culpa y la vergüenza, Laia decidió empezar su proceso terapéutico. Nuestro objetivo era reparar e integrar esas experiencias traumáticas tan injustas y de las que ella no tuvo culpa en su infancia, dar espacio a las emociones desagradables y aprender a regularlas para aliviar el malestar.

En nuestras relaciones a menudo se nos puede disparar la vergüenza de sentirnos inadecuadas cuando vuelven a invalidar lo que sentimos, a aconsejarnos sobre lo que deberíamos hacer… A veces, queriendo hacer sentir mejor a una persona, minimizamos su experiencia. Por supuesto, no la queremos herir, la queremos animar (sobre todo si tenemos una parte dispuesta a infundir ánimo), pero la realidad es que, sin ser conscientes, nuestros comentarios y comportamientos pueden hacer que la persona se sienta incomprendida, herida o juzgada al sentir que sus emociones son invalidadas.

Imagina que tienes un grupo de WhatsApp con tus amigas (algo habitual en estos días). Hoy es el cumpleaños de una de ellas y ha compartido que el plan que quiere hacer al aire libre tendrá que cancelarlo por la situación meteorológica. De pronto, llegan las respuestas de las demás integrantes del

grupo:

EJERCICIO

Escenario 1

LAS MEJORES AMIGAS

CUMPLEAÑERA

Chicas, está lloviendo ☹ Jo, el plan de esta tarde va a tener que cancelarse.

TÚ

¡¡Tranquila, ya lo celebraremos otro día!!

AMIGA 1

Da igual, lo importante es estar juntas.

AMIGA 2

Ay, guapa, nos vemos otro día, ya me va bien porque tengo muchas cosas que hacer.

AMIGA 3

Ya habrá tiempo para celebrar. Todavía eres joven. ¡Por muchos más!

AMIGA 4

El año que viene quizá, ya me sabe mal, oye, ¡¡pero estas cosas pasan!!

¿Cómo sería un mensaje que pudiera validar y acoger sus emociones?

Escenario 2

LAS MEJORES AMIGAS

CUMPLEAÑERA

Chicas, está lloviendo ☹ Jo, el plan de esta tarde va a tener que cancelarse.

TÚ

¡Menudo rollo, siento que las cosas no estén saliendo como esperabas, sé las ganas que tenías de ese plan!

AMIGA 1

Da igual, lo importante es estar juntas.

AMIGA 2

Oye, aun así, a mí me apetece todavía celebrar contigo tu cumpleaños. ¿Se te ocurre un plan B?

AMIGA 3

Me sabe fatal. Sé que tu cumple es importante para ti.

AMIGA 4

Estamos aquí para lo que necesites.

Es probable que, en la primera situación, la chica que quería celebrar el cumpleaños, con la vergüenza activada, termine sintiéndose ridícula por haber propuesto ese plan debido a las respuestas que juzgaban su deseo o necesidad de sentirse vista, reconocida…

Validar las emociones de los demás (sean niños o adultos) es una tarea compleja, pero a la vez sencilla. Para hacerlo, es importante escuchar, empatizar y prestar atención a quien te habla. Si no sabes por dónde empezar, te sugiero una forma de cómo hacerlo.

Empieza por describir lo que ves:

- ¿Estás preocupada o enfadada? Es que veo que tienes el ceño fruncido.
- Me doy cuenta de que estás cabizbaja y no sé si prefieres no hablar o sí.
- Llevas rato callada, esto es algo distinto en ti, ¿cómo estás?

Aprender a validar requiere tiempo, esfuerzo y práctica. No es una habilidad que viene contigo de serie, y, si hay algo que has aprendido, es probable que tenga que ver más con la invalidación que con reconocer y dar espacio a las emociones, tanto de los demás como las tuyas.

¿Te acuerdas cuando te decían que te fueras a tu cuarto hasta que estuvieras más calmada? ¿Cuando te pedían que te sentases en el rincón de pensar en tu clase de preescolar? ¿Cuando no te dejaban salir de la

habitación hasta que no dejases de llorar? Te invitaban a que resolvieras tú sola algo de lo que no eras capaz, incluso a veces te castigaban, cuando lo que en realidad necesitabas era que alguien te acompañara a sostenerlo. Qué duro tuvo que ser para tu niña interior sentir esa soledad.

VALIDAR TU EMOCIÓN

Sí, me siento triste.
Esto es tristeza.

contra

NO VALIDAR

¿Cómo es que ahora me siento así? No tengo motivos. ¡No me gusta, prefiero estar contenta! ¿Es para tanto? Tengo que ser positiva. Desearía no estar triste.

Algunas situaciones tienen que ver con la soledad emocional que atravesamos pero que en nuestra sociedad se ven y se reconocen como auténticos «logros». Por ejemplo, Laura, una joven que pasó por mi consulta, nació con diabetes y a los seis años se pinchaba ella sola la insulina. En casa la aplaudían y celebraban. «Mírala, ¡qué mayor y qué responsable!». O Anabel, que a los dieciséis años presentó ella sola, sin la ayuda de nadie, los papeles para matricularse en un instituto diferente al que asistía porque sus padres no tenían tiempo para ocuparse de la gestión. O Paloma, que a los siete años tenía llaves para ir a casa a comer y no le dejaban nada preparado, por lo que tuvo que aprender a cocinar a una edad temprana.

Lo que aprendieron estas mujeres (y como ellas, muchas otras) fue a invalidar sus emociones y a salir adelante por sí solas en la infancia. Aprendimos a juzgarnos («Siempre has sido una niña muy sensible, de darle demasiadas vueltas a las cosas»); a minimizar lo que sentimos («Oye,

no te quejes, que no es para tanto, yo sí que estoy cansada»); a pedir que cambiáramos lo que sentíamos («Las lágrimas de felicidad me gustan, pero estas no»).

Te animo a que vayas a un parque infantil y que prestes atención a si algún niño muestra malestar por lo que sea (se ha caído, alguien se ha colado en la fila del tobogán, ha perdido su juguete, etc.). ¿Cómo es la respuesta que recibe del adulto o de los adultos que están con él? ¿Es de validación o todo lo contrario? La mayoría de las veces que he hecho este ejercicio he visto cómo el adulto distraía al niño que se cae entre risas, o le pedía que se levantara, diciéndole: «Nada, nada, cambia esa cara, no llores, aquí no ha pasado nada».

Cuando pides a alguien que deje de sentir una emoción desagradable o incómoda con un «No te pongas así», un «No sirve de nada que te enfades, no se resuelven así las cosas» o un «¿Miedo tú? Con lo atrevida que eres…», hazte esta pregunta: ¿la gente te diría o pediría lo mismo si te sintieras alegre? «No sonrías tanto». «No sirve de nada que estés contenta». «¿Ya estás alegre otra vez? ¿Qué te pasa ahora que sonríes tanto?».

EJERCICIO

Te propongo a través de este ejemplo real que reflexiones acerca de cuál sería tu respuesta validante hoy y cuál sería una respuesta invalidante en el siguiente supuesto.

AMIGA 1

¿Puedes hablar? Estoy agobiada, llevo un mes sin encontrar trabajo... ☹

AMIGA 2

Bueno, no desesperes. Un mes no es nada, no te preocupes que algo saldrá pronto. ¡Eres una crack en lo tuyo!

AMIGA 3

Lamento que estés pasando por eso.

AMIGA 4

Es normal estar agobiada, te entiendo.

AMIGA 5

Mientras esta situación siga así, ¿necesitas que te llame o

demos un paseo?

AMIGA 6

No sé qué decirte. ¿Puedo hacer algo por ti?

¿Qué otros mensajes acogedores y validantes se te ocurren?

MENSAJE 1

....

MENSAJE 2

....

MENSAJE 3

....

MENSAJE 4

....

La autoinvalidación

Pero ¿y qué ocurre cuando te vas rodeando de un entorno seguro para ti, pero es tu diálogo interior el que sigue siendo invalidante?

Hay veces, por toda la connotación con la que nos han hablado de las emociones, buenas y malas, en que creemos que, si nos enfadamos, somos malas personas y nos sentimos culpables por sentir aquello «que no debemos». Esto me recuerda mucho a una frase que mi amiga y psicóloga Laia Sabaté me dice sobre la costumbre que tenemos de moralizar las

emociones, de adjudicarle una moral a lo que sentimos, pensando si eso está bien o no.

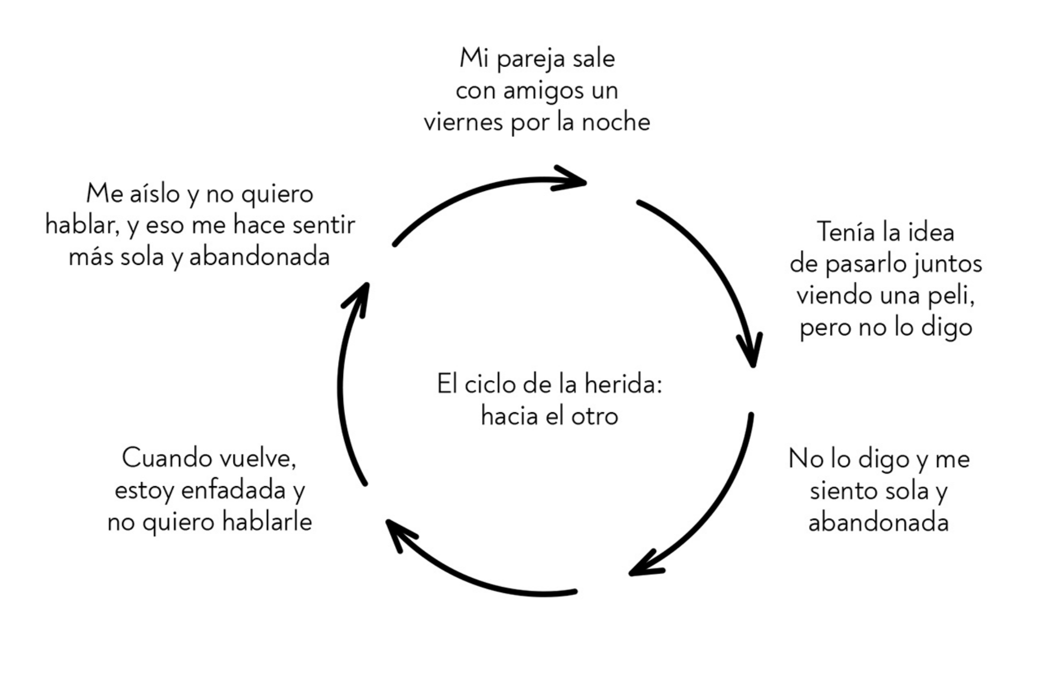
Todo los mensajes o juicios que has ido escuchando sobre tus emociones o las de los demás se han ido grabando en tu interior, y se han convertido en mandatos o creencias de las que a veces no eres consciente. Al final, terminas cargando con la culpa o vergüenza de sentir, y todos esos mensajes de invalidación que nos han alejado de nuestro sentir y la falta de permiso dificultan la conexión con nuestro sistema interno.

Y en nuestro sistema interno están esas partes protectoras de las que hemos ido hablando, que, en realidad, han surgido como respuesta a los eventos estresantes y la falta de recursos, pero también se han nutrido de las respuestas de nuestro entorno más cercano, y hay formas de hablar(te) y tratar(te) que te recordarán a cómo lo hacían los demás contigo.

Imagina que estás hablando con una amiga de algo emotivo para ti y notas tus lágrimas a punto de salir. «Ay, qué tonta —dices—, ya estoy llorando otra vez, perdona, tengo la regla, me pillas floja», cuando en realidad no tendrías por qué dar explicaciones. Aunque sí es beneficioso poder acompañar con palabras lo que sientes (crear tu propia narrativa de las experiencias), si necesitas decir algo sobre lo que estás experimentando, intenta hacerlo desde la amabilidad y la validación, algo como: «Fíjate, me emociono».

Otro ejemplo: llevas un tiempo sintiéndote triste y piensas: «¿Pero toda esta apatía o tristeza a qué se debe? Si no tengo motivos para sentirme así…». Más allá de los motivos, lo esencial es narrar tu realidad, aceptarla, aunque, tal y como sea ahora, no nos guste. Decirte: «Hoy me siento triste, estoy atravesando un momento duro». Puede que lo que sientas se deba a algo que está ocurriendo en el presente, pero también que sea un desgaste en respuesta a otra etapa de más movimiento y energía. No siempre hace falta entender todo al cien por cien, sino en líneas generales para poder atenderlo.

A veces, sin darnos cuenta, esa falta de reconocimiento en la infancia nos deja en un lugar parecido en la vida adulta. Cuando no somos conscientes de que está ahí, la herida aparece en nuestras relaciones y nos podemos herir a nosotras mismas o a los demás si no estamos atentas.





Para poder validar lo que sentimos y quiénes somos, necesitamos que otra persona lo haga con nosotras primero, para que seamos una figura lo suficientemente buena que nos permita establecer un apego seguro con nosotras mismas y con los demás.

Aquí donde me ves, yo también me invalido, cada vez menos, pero hubo un tiempo en que no era consciente de que lo hacía y de que, sin darme cuenta, me ponía piedras en el camino. Hacía muchos esfuerzos negando, reprimiendo e invalidando mi emoción en vez de darme permiso para sentirla, validarla y acompañarme. Pero ¿cómo iba a hacerlo si nadie me había enseñado? Hasta que un día, en una terapia Gestalt en la que estuve tres años, mi terapeuta me dijo: «Marta, llora, déjate, estoy aquí para sostenerlo y sostenerte, "puedo con ello"».

Ese día fue muy revelador, igual que otro en que me dio permiso para enfadarme, y me pidió que golpease el sofá con un cojín. Ahí seguro que se activó mi respuesta de huida, por que te juro que yo quería salir por patas. Pensaba «yo no sabré hacer esto», «No sé si lo estoy haciendo bien». Me

entró la risa floja y la vergüenza. No quería hacerlo por no molestar a las otras personas que estaban en el centro haciendo terapia presencial, me puse a llorar sin poder evitarlo, reduciendo así la fuerza que la rabia me proporcionaba y poniendo en marcha estrategias para despistar y no hacer el ejercicio…

Según nuestra historia con las emociones, tal vez necesitaremos que otra persona nos maximice o minimice la emoción para que sea sostenible y podamos sentirla, y eso no pasa por invalidarla, sino por decir: «Entiendo que te sientas así y vamos a buscar la manera de que puedas sentirlo». En un primer momento, si me hubieran dado a elegir, habría preferido no hacer caso y no probar lo que mi terapeuta me pedía, pero entendí que aquella era una invitación a crecer y sentirme segura, y que, aunque tuviera miedo de lo desconocido, tenía a alguien a mi lado para acompañarme.

Aunque estas sesiones que te cuento no fueron la solución para lo que yo esperaba, que era dejar de sentir la emoción que experimentaba, sí noté que algo cambió dentro de mí.

7

LA FAMILIA: LOS NUDOS QUE SE GENERAN EN LOS LAZOS QUE NOS UNEN

Desde la visión de la terapia familiar sistémica, aunque exista una persona que acude a terapia con un síntoma o malestar más visible, la alteración o el problema se trata de un asunto familiar. Este enfoque —que, para mí, constituye una base clave desde la que trabajar con las personas que acuden a mi consulta— comprende el síntoma como una señal de que la dinámica en el sistema relacional en el que nos encontramos trae sufrimiento a alguno de los miembros.

Los sistemas, en este modelo, pueden ser la familia, pero también los compañeros de trabajo, los amigos, la pareja… Esta rama de la psicología pone el foco en los roles y los comportamientos de las personas en esos contextos determinados y las dinámicas que se dan en la interacción entre los integrantes del sistema.

Desde la perspectiva del trauma, ese síntoma, como ya hemos visto, sería esa especie de alarma que nos avisa de que hay algo que no está en coherencia todavía con nuestra verdadera esencia, nuestro *self* o yo de la

terapia IFS, o nuestra adulta. Tanto los síntomas (desde la terapia familiar) como las partes internas (desde el modelo de los sistemas de la familia interna) aparecen en momentos en que hay dificultades para encajar lo que ha generado un cambio y, por tanto, su funcionamiento habitual en riesgo; no obstante, si hay un acompañamiento adecuado en el cambio, se realiza una «buena» adaptación y el sistema consigue actualizarse teniendo en cuenta las demandas de la siguiente etapa vital. Pero, si no existe ese acompañamiento, es cuando se mantienen las dificultades. Cada cambio de etapa vital puede suponer una amenaza a la homeostasis entre mantener la dinámica anterior o transformarse y adaptarse.

Según María José Pubill (doctora en psicología y especialista en psicología clínica y psicoterapia) en su libro *Herramientas de terapia familiar*, en la etapa vital del joven adulto (comprendida entre los dieciocho y los veinticinco años), las tareas que por cronología estarán presentes tendrán que ver con el inicio de la vida autónoma y las bases del proyecto profesional. Los problemas que se pueden presentar quizá guarden relación con el hecho de que alguno de los progenitores no apoye esa exploración y autonomía, y que la persona que atraviesa esa etapa vital se sienta entre la espada y la pared, entre ser leal o traicionar… Este síntoma aparece mientras nos encontramos en este momento de transición.

Y, aunque no lo parezca, el síntoma también cumple una función protectora, pues busca restaurar el equilibrio y alterar lo menos posible las dinámicas, suavizando los cambios e incluso evitándolos por completo.

Sonia tenía catorce años cuando vino a verme por primera vez. Siempre había sido muy buena estudiante, pero recientemente había empezado a sentir ansiedad frente a los exámenes, algo que no había experimentado nunca. Le costaba concentrarse, prestar atención y aprender nuevos conceptos. Estaba decidida a sacar buenas notas, pero, al mismo tiempo, una parte de ella no quería hacerlo: en su caso, aprobar suponía tener que marcharse a estudiar fuera, y eso le daba muchísimo miedo. La situación

entre sus padres era complicada y, con ella en casa, podía mediar entre sus progenitores en el momento en que surgían las peleas. Pero ¿qué pasaría cuando ella no estuviera allí para apaciguar las cosas? Sonia se estaba anticipando, imaginando que si se iba de casa no habría nadie que se interpusiera durante las discusiones y que, si ella no estaba, quizá sus padres se separasen; desde el enfoque IFS esto se convierte en una parte justiciera que se queda en casa para defender, devolver el equilibrio y ofrecer una visión objetiva del problema entre progenitores. Lo que ocurre es que, al ser una parte en concreto la que se relaciona con su sistema familiar, impide a Sonia tomar decisiones desde su yo adulta.

La lealtad familiar

El caso de Rosario, aunque diferente, se parece bastante al de Sonia. Esta joven, también de catorce años, tiene un conflicto consigo misma. En el fondo, quiere estudiar y sacar buenas notas, pero de algún modo siente que, al hacerlo, está traicionando a sus padres, que no tuvieron la oportunidad de estudiar, de llegar lejos en el ámbito académico, y eso le da cierto reparo, pues considera que estaría «pasando por encima» de sus progenitores, superándoles en ese aspecto. Muchas veces este sentimiento la paraliza, la detiene en su propósito y hace que no se esfuerce en sus estudios para guardarles fidelidad.

La lealtad familiar es como un felpudo de bienvenida en la puerta. Imagina que llegas a casa y en el tuyo pone «Mamá te va a querer si la cuidas». Cuando entras en casa como una niña que está formándose en la vida, cumples el rol de la persona que tiene que cubrir las necesidades de tu madre, creces y sientes malestar cuando te da la impresión de que no estás cumpliendo con tu función, pero, sobre todo, tienes una verdadera incomodidad con el deseo interno de ocuparte de ti misma, porque eso

supone traicionar a tu madre y, hacerlo, dará lugar a la culpa («Si algo malo le ha ocurrido, es porque no la he cuidado») y a cargar con el rechazo por haber traicionado a la familia.

Otros ejemplos de discursos que evidencian una lealtad inconsciente son: «Tengo que estar del lado de papá, no puedo opinar diferente»; «Tengo que mediar entre mamá y papá»; «Tengo que consolar a mamá»; «Tengo que cuidar a mi hermano pequeño», etc.

EJERCICIO

Para y piensa.
¿Cuál sería el mensaje que leerías en el felpudo de tu casa familiar?

En esta casa se entra si…

....

En esta casa no se puede entrar si…

....

Estas **lealtades familiares inconscientes** son patrones de conducta invisibles que, a veces, nos impiden ser y hacer lo que queremos porque la infidelidad puede significar, según el estilo de familia al que pertenecemos, la expulsión del clan de una manera simbólica. Con eso me refiero a no recibir el amor y la atención de quienes queremos tal como nuestra niña imaginó; por eso, estos conceptos aparecen cuando en terapia acompañamos procesos de crecimiento y de desarrollo que buscan que la persona sea fiel a su propia esencia. Para ser fiel a lo que a nuestra adulta le llena de verdad es probable que a veces nos suponga tener que hacer lo contrario a lo que esperan de nosotras otros miembros de la familia, y el proceso de traición tiene que ver con lidiar con la sensación de traición que se despierta al saber que podemos decepcionar a nuestra familia y no es nada sencillo para nuestra niña interior.

Tanto para Sonia como para Rosario era importante atravesar un proceso de individualización que les permita seguir su propio camino, aunque eso suponga decepcionar a sus familiares y truncar las expectativas depositadas en ellas. **Para algunas personas, establecer límites es una tarea más**

compleja que para otras, y tiene mucho que ver con el funcionamiento que predomina en la familia.

Existen diferentes funcionamientos: están las familias aglutinadas y las desligadas, ninguna es mejor que otra, pero saber que hay distintos modelos de familia nos ayuda a entender el contexto y la repercusión que pueden tener algunas situaciones, pues los estilos que describo muchas veces se encuentran en los extremos del espectro. Es importante detenerse en este aspecto, pues algunas veces **las heridas de la infancia se ocasionan en la falta, pero también pueden tener su origen en el exceso.**

Para las familias aglutinadas o fusionadas, los límites son difusos, pues la individualización se vive como una traición: todos tienen que estar pendientes de todos. Si uno sufre, los demás también lo harán, como si les pasara a ellos. Estas familias se caracterizan por la sobreprotección y la dependencia, aunque, como punto «positivo», en ellas es más posible sentir el apoyo de quienes nos rodean, pues en el fondo hay un mayor sentimiento de pertenencia (si se siguen las normas). Sin embargo, con el tiempo, quienes las integran tendrán más complicado independizarse y mirar por sus propios intereses, y a menudo se sentirán atrapados y agobiados en medio de este estilo de familia, en la que no se fomenta el espacio propio. En este caso, es probable que las hijas se sientan tan invadidas que les resulte imposible establecer una diferencia con los demás miembros y que, cuando se alejen, se sientan en deuda con su familia. Su lema del felpudo de entrada sería: «Todos vamos a una, o estás con nosotros o contra nosotros».

En cambio, **para las familias desligadas** es más importante el proceso de individualización, el hecho de distinguirse del resto, que la pertenencia. Invitan a la autonomía temprana y a sus miembros les cuesta responder a las necesidades de los demás. Son aquellas que se llaman una vez al año para felicitarse por las fiestas o por los cumpleaños, familias que no molestan y no quieren ser molestadas. Por lo general, sus integrantes suelen tener carencias en la parte afectiva y emocional, pero también tienen espacio para

desarrollarse detalladamente y aparte, pues dan facilidades e invitan a ello. Cuando llegan a la vida adulta, quienes han crecido en este estilo de familia a menudo sienten que les han permitido ser tan independientes, les han dejado «tan a la suya», que se dan cuenta de que se han sentido solos. El lema de su felpudo podría ser: «Sálvese quien pueda».

Y en esa línea de conocer el estilo de funcionamiento familiar y cómo la persona responde a este desde la lealtad o la traición, en terapia usamos una herramienta que se llama «genograma», algo así como un árbol genealógico que nos ofrece información sobre la estructura familiar, la relación biológica y emocional existente entre los miembros, que además permite revisar las coincidencias, casualidades, similitudes y diferencias dentro de la familia, al menos hasta las dos generaciones anteriores a la nuestra, es decir, la de tus padres y la de tus abuelos.

Algunas de las preguntas que hago cuando realizamos este genograma para configurar la historia familiar son:

- ¿Qué conoces de las relaciones familiares de tus padres con sus hermanos?
- ¿Hubo algún familiar o tema del que no se hablaba?
- ¿Qué valores se refuerzan para pertenecer al sistema familiar?
- ¿Qué mandatos se han traspasado de su generación a la tuya?
- ¿Cuál es la narrativa que se usa para describir a los miembros?
- ¿Qué estilo de relación tienen tus padres con tus abuelos?
- ¿Cómo eran tus abuelos como padres?
- ¿A quién dices que te pareces más de carácter? ¿Eso te gusta o detestas que te lo digan?
- ¿Sabes si otro miembro de la familia sufrió antes alguno de los problemas que tienes?
- ¿Cómo era la comunicación en casa?
- ¿Qué sabes de la infancia de tus padres?
- ¿Qué te imaginas sobre sus heridas de niña o niño interior?

Hay información que se transmite a través de los valores, creencias,

secretos o normas no escritas del sistema familiar, y eso nos hace tener una perspectiva de quienes somos en función del ambiente en el que hemos nacido, incluso antes de nacer. Además, hay ciertas preguntas que realizamos en psicoterapia que nos revelan gran información sobre nuestra llegada al mundo y al sistema familiar.

- ¿Fuiste un bebé deseado?
- ¿Qué edad tenían tus padres cuando te tuvieron?
- ¿Cómo fue el embarazo y el parto?
- ¿Hubo dificultades para concebirte?
- ¿Tu madre tuvo algún aborto antes de ti?
- ¿Hubo algún fallecimiento antes de tu llegada?
- ¿Eres la primera hija?
- ¿Tienes hermanos?
- En caso de que no, ¿por qué no tuvieron más hijos?
- En caso de que sí, ¿te llevas muchos años con ellos?

Todas estas cuestiones son importantes para conocer cuán preparado estaba el entorno para recibirnos y si pudieron hacerlo desde la acogida y la alegría o si, por diferentes razones, eso no fue posible. Estas son sensaciones en el cuerpo que nuestra familia nos tiene que ayudar a completar con la información más sincera y honesta posible, pues, aunque la verdad sea dolorosa, algunas veces, a pesar del dolor, algo se calma y se asienta al revelarse ante nosotros.

Para ello, siempre digo que es mejor poner la verdad encima de la mesa que debajo de la alfombra. Conozco muchas familias en las que los conflictos no se resuelven; las discusiones y los enfrentamientos se convierten en momentos de gran tensión y estallido y, al día siguiente, hacen como si nada hubiera pasado. También otras que, por desgracia, protegen al abusador y se le pide a la víctima que «se comporte y no nos eche a perder la comida». (Aprovecho para recordarte que mereces celebrar las festividades con tranquilidad y vivir sin sentir que estás en peligro). Los

conflictos ocasionados por los secretos debajo de la alfombra se pueden resolver si contamos con lugares seguros en los que poder hablar de las experiencias que hoy en día llevamos como cargas que nos generan culpa o vergüenza.

Algunas situaciones que nos ocurren son inevitables y generan en nosotras una ruptura en la relación, también en aquellas seguras, y por eso es importante poder darles un lugar para empezar a repararlas y sanar.

Para que puedas detectar cuán presente ha estado la claridad (una de las cualidades que, como veíamos, describen el *self*) o no en la comunicación dentro de tu sistema familiar, Virginia Satir, psicoterapeuta familiar y trabajadora social estadounidense, estableció en su libro *Terapia familiar paso a paso*, cuáles son las características de la comunicación en una familia sana:

1. Las transacciones que son iniciadas también son terminadas.
2. Las preguntas se formulan con claridad y se responden con claridad.
3. La hostilidad y el conflicto son reconocidos.
4. Los miembros de la familia tienen conciencia de sí mismos y de cómo son percibidos por los demás.
5. Cada uno es capaz de expresar opiniones diferentes sobre los demás y comunicar esperanzas, temores y expectativas.
6. Se admite la diferencia de opiniones.
7. Cada uno es capaz de elegir entre varias alternativas de conducta. Tienen la oportunidad de aprender y rechazar modelos obsoletos.
8. Los mensajes son enunciados con claridad y la conducta es coherente con el mensaje. Se envía la menor cantidad posible de mensajes encubiertos.

Si este decálogo no resuena en ti y no ves tu sistema familiar representado en estas máximas, es muy probable que hayas crecido en el seno de una familia en el que predominaban las **dinámicas disfuncionales**.

…………………………………………………………………………………………

Las dinámicas disfuncionales y los juegos relacionales

En el modelo de la terapia sistémica se habla de distintos **juegos relacionales** para explicar las dinámicas disfuncionales. Pero ¿a qué nos referimos con dinámicas disfuncionales? Para empezar, una **dinámica disfuncional** dentro de una familia es aquel **comportamiento o actitud que impide repetidamente que se tengan en cuenta y satisfagan las diversas necesidades de los miembros que la integran y que suponen incomodidad e inseguridad en el vínculo**.

La dinámica que veo con más frecuencia es la **triangulación**, pero también me encuentro a menudo con **alianzas** y **coaliciones**. La **alianza** expresa una situación en la que uno o más miembros de la familia se unen para coordinarse y conseguir un objetivo, lo cual fomenta la colaboración y la sensación de equipo; por ejemplo, que una pareja tome la decisión de mudarse simboliza un proyecto en común donde el beneficio compartido no genera ningún conflicto en el resto de miembros. La **coalición**, en cambio, remite a la unión de dos o más miembros con la finalidad de ir en contra de otro miembro; por ejemplo, un progenitor en medio de una separación o divorcio que habla mal del otro progenitor a la hija para ser dos contra uno. Por último, la **triangulación** remite a una situación en la que dos personas están en conflicto, abierto o encubierto, y que en lugar de hablarlo y solucionarlo incluyen a una tercera persona buscando alianzas o apoyos que generan un fuerte conflicto de lealtades, con la finalidad de que el enfrentamiento original se desactive, pierda potencia o se disimule.

Para explicarte esto un poco mejor, me gustaría hablarte del caso de Carmen, una mujer de treinta y seis años con quien trabajé hace un tiempo. Tenía una hermana más joven que ella con la que guardaba una estrecha relación que en los últimos tiempos se había deteriorado, y había acudido a terapia con diversas preocupaciones relacionadas con el ámbito familiar. Al

acabar la primera sesión, en la que me narró las preocupaciones de su madre con respecto a su hermana, le pregunté si se había dado cuenta de que los problemas de los que había estado hablando no eran suyos. Sin quererlo, se había visto interpelada a resolver los problemas entre su hermana y su madre toda la vida y, al final, los había hecho suyos.

¿Alguna vez tu padre o tu madre te ha contado que tiene un problema con otra persona de la familia en lugar de hablarlo con la persona implicada?

Eso es justo lo que le pasaba a Carmen. Su madre le decía continuamente: «Hija, es que tu hermana no me llama tanto como tú, nunca tiene tiempo para venir a verme. Incluso a veces pasa cerca de aquí y no me avisa para que vea a los niños [sus nietos]». En esos casos, lo que Carmen hacía era consolarla con frases como: «Bueno, mamá, habla con ella, ten paciencia, que ya sabes que va con mil cosas en el trabajo y con los dos niños. No debe de ser fácil para ella sacar tiempo». Pero la madre de Carmen desoía el consejo de su hija y le pedía que por favor no le dijera nada a su hermana, que ya ella encontraría la manera de hacerlo…

Al cabo de un tiempo, Carmen empezó a sentir rabia hacia su hermana. Se enfadaba con ella por ser tan desconsiderada y poco agradecida, y no darse cuenta de lo triste que estaba haciendo sentir a su madre. Esta rabia empezó a generar cambios en la propia relación de las hermanas y ella se empezó a distanciar. Aunque algunas veces se acercaba a su hermana, siendo leal a su madre y utilizando su discurso y no el propio: «Es que veo que mamá se hace mayor, estos últimos meses lo he notado mucho. Es una pena, debería ir cada semana a visitarla, y tú también. A ver si vas a verla más». Para Carmen fue muy importante darse cuenta de la dinámica disfuncional que reinaba en su familia para poder escuchar lo que su madre le tenía que contar, pero sin hacerse cargo de su pesar. Era necesario que viera que podía ser un apoyo para que su madre se desahogase, pero

colocándola en una posición adulta; saber que, si ella necesitaba su ayuda, se la pediría con claridad y no lo haría de esa forma.

La **solución** para salir de esa triangulación (igual que para el resto de las dinámicas disfuncionales familiares) será no participar o hacer lo contrario: **destapar el conflicto**. En su caso, Carmen podría haber aprovechado alguna tarde en la que estuvieran las tres para decir: «Oye, hermana, mamá me ha comentado que…». De este modo, le habría devuelto el problema a su dueña.

Una **familia con dinámicas disfuncionales** se caracteriza por **ser un sistema en el que apenas hay comunicación, protección o apoyo**; en el que existe el conflicto y no el respeto, la manipulación y el control, estableciéndose una relación de agresores y agredidos en la que estos últimos acabarán adoptando una actitud de indefensión aprendida o una parte negativa que no creerá que es capaz de defenderse de los ataques o poner límites ante la invasión y transgresión de los agresores.

Últimamente se ha popularizado muchísimo a través de las redes sociales y los medios de comunicación el rasgo o personalidad narcisista (caracterizado por la falta de empatía, la búsqueda de establecer relaciones superficiales e instrumentales, una creencia de superioridad y la búsqueda de admiración). Muchas personas creen que hay una relación directa entre este rasgo de la personalidad y las dinámicas disfuncionales, pero existen familias con dinámicas disfuncionales en las no tiene por qué darse esta situación y en las que nos encontramos con progenitores con inmadurez emocional, miembros con trastornos mentales no diagnosticados ni tratados, adicciones o codependencia.

Por ejemplo, hay quien frente a un conflicto puede estar en silencio porque no sabe identificar sus emociones, no sabe expresar sus necesidades, se bloquea y se queda callado por falta de herramientas sociales y de madurez emocional. También quien se relaciona desde rasgos más narcisistas puede estar en silencio en un conflicto como forma de castigarte,

no asumirá la responsabilidad de encontrar otra dinámica mejor, te trasladará toda la carga a ti y, sin pedírtelo directamente, conseguirá que termines sometiéndote. Aunque bien es cierto que las situaciones repetitivas aunque sea por inmadurez acaban generando una repercusión en la dinámica relacional y un daño si no se resuelven.

En relación con **los juegos de relaciones** que antes mencionaba, este concepto —con el que me encontré por primera vez en mi carrera al acercarme a la teoría del análisis transaccional de Eric Berne (quien, recordemos, afirmó que todos nacemos sin autolimitaciones, como príncipes y princesas, y que son nuestros padres quienes nos convierten en sapos)— hace referencia a las dinámicas disfuncionales de «incomunicación» que establecemos. Como ves, este concepto de juegos psicológicos es de todo menos divertido.

La manera que tenemos de relacionarnos a través de los juegos es desadaptativa (es decir, que dificultan la adaptación al entorno y que pueden generar malestar o dificultad) y la aprendemos a edades tempranas, repitiendo el juego hasta que la persona se hace consciente de su uso e intenta actualizar las dinámicas si se da cuenta que esta forma de funcionar está limitando su vida.

En su libro *Los juegos en los que participamos*, Berne desarrolla la teoría del PAN (padre - adulto - niño), tres estados del *self* o yo, que están presentes en todas las personas y que asumimos de manera alterna para relacionarnos con los demás según la persona y la situación. Estos estados del yo seguramente te suenen y los relaciones con las partes internas de la teoría de IFS (el padre podría ser una parte exigente que se rige por normas, por ejemplo). Son enfoques de terapias distintos, pero, como ves, se complementan y tienen una visión humanista parecida.[*]

Yo padre: interioriza toda una serie de normas sobre cómo deben actuar él mismo, los demás y el mundo en su día a día. A su vez, este estado se divide en padre crítico, asociado con una actitud de castigo o rígida; y padre nutritivo, asociado con el

cuidado y la protección. El padre es el estado de lo que se debe hacer.

Yo adulto: es el que corresponde a tu yo actual y consciente, el que registra todas las opciones, las del padre y las del niño, y decide la más conveniente. Es el estado más racional y analítico, y basa sus decisiones en las experiencias personales. Según la teoría de Berne, es el único de los estados que representa al yo tal y como en realidad es.

Yo niño: nace de las creencias inconscientes que se han ido desarrollando en las experiencias infantiles. El niño es el estado de lo que se quiere hacer. Según las experiencias, este estado puede dividirse a su vez en niño libre, niño sumiso o niño rebelde.

Y te preguntarás, ¿por qué te cuento todo esto? Porque en ocasiones, incluso cuando ya somos adultas, sin ser conscientes de ello nos seguimos relacionando con nuestros padres desde un lugar infantil, y esto es algo natural. **Nuestra niña viene con nosotras a todas partes**, así que necesitamos conocer mejor cuál es nuestra dinámica para que nuestra adulta pueda encontrar una manera de relacionarse en la actualidad.

Es lo que le ocurría a Rebeca, de veintinueve años. Llevaba varios meses viniendo a terapia cuando, un día, me contó que hacía tiempo que quería hacerse un *piercing*, pero que no se decidía porque sabía que su madre la miraría con mala cara y le diría que no le gustaba nada o que le quedaba fatal. A veces, me decía, en un intento de comprobar qué le parecería esa idea a su madre, para sacar conclusiones de sus gestos o palabras, Rebeca le comentaba, dando algunos rodeos, que una amiga tiene una tienda, que lo hacía muy bien, que los tenía de oferta, y, en su comunicación desde el estado niño, acompañando todo su discurso con una postura corporal curvada, acabó por pedirle permiso a su madre, cuando, en realidad, lo que Rebeca necesitaba era decirlo desde un estado adulto, el estado que comunica e informa decisiones que ya han sido contrastadas y razonadas (en su discurso interno).

A partir de esta experiencia que le generaba malestar, Rebeca descubrió en terapia que **estos roles se retroalimentan**: cuando ella se comunicaba

desde un estado niño sumiso, en su madre se activaba el estado padre crítico, y, como Rebeca le pedía opinión inconscientemente, su madre lo hacía, y la historia terminaba como siempre. De esta manera se cumple el guion de vida de Rebeca, que confirma que no tiene la aprobación de su madre en todas las decisiones que toma, y eso la paraliza, sin apostar por lo que ella quiere y considera que le conviene, aunque eso suponga que su madre no esté de acuerdo.

En la misma línea de la teoría de los juegos y los estados del yo propuesta por Berne, un colega suyo, Stephen Karpman, estableció el modelo de interacción del **triángulo dramático** para analizar la resolución de conflictos. En su estudio, el psicólogo afirmó que la mayoría de nuestros conflictos son consecuencia de procesos inconscientes, que experimentamos de manera cotidiana sin darnos cuenta, por los patrones aprendidos en el contexto relacional, y que nos hacen asumir tres posiciones existenciales o papeles psicológicos básicos que pueden ir rotando, pero que siempre se dan en transacciones o juegos relacionales marcados por la intensidad: víctima, salvador o perseguidor. El triángulo constituye una dinámica de comunicación disfuncional en la que los tres roles ejercen formas de manipulación que alimentan la dependencia entre los diferentes miembros.

PERSEGUIDOR
Culpabiliza al resto
Es intransigente

SALVADOR
Ayuda sin que se lo pidan
Se sacrifica por los demás



VÍCTIMA
Se queja constantemente
Busca que otros resuelvan sus problemas

Veamos un ejemplo de juego relacional en el que emergen estos roles básicos.

Ainhoa tiene treinta y cuatro años. Ya hace diez que se independizó, pero, cuando vuelve a casa, inspecciona las condiciones en las que su madre vive y, aunque la intención nace desde el cuidado y un interés por ella genuino, acaba ejerciendo un control y adopta un rol perseguidor con su madre, diciéndole que debe tener la casa mejor organizada, haciéndole listas de lo que tiene que hacer, las rutinas que tiene que adoptar, las cosas que debe comer, las actividades a las que se tiene que apuntar… Ya sabemos que el ejercicio de esa autoridad desmedida que ejerce la hija hacia la madre terminará yendo en su contra, pues generará el efecto contrario al que ella espera ver, alguien que se siente incapaz de hacerlo bien en vez de alguien capaz de ocuparse de ella misma.

Cómo duele ver que lo que necesitamos nosotras no es lo mismo que necesitan los demás, y, sobre todo, alguien que queremos. Ainhoa se volcaba mucho en que su madre fuera feliz, pues no consideraba que lo fuera viviendo de la manera en que lo hacía, pero, al mismo tiempo, su

madre no mostraba ningún signo de desdicha y vivía bastante tranquila, algo en lo que Ainhoa parecía incapaz de reparar.

Ahora prestemos atención a la niña interior de Ainhoa: una niña que creció antes de tiempo, que era muy madura para su edad, que no tuvo tiempo de jugar y que estuvo cuidando y procurando por el bienestar de su madre cuando su padre las abandonó. Quizá no se lo pidiera a su madre, pero constantemente la apuntaba a extraescolares «para que se lo pasase bien y fuera feliz», y luego Ainhoa veía que su madre no se dedicaba un rato para ella, que acababa haciendo lo que los demás preferían o que se quedaba en casa.

Ainhoa vivió toda su vida en el piso de arriba (el de la adulta), cuando su habitación estaba preparada en el piso de abajo (el de la niña). En terapia utilizamos está metáfora para hablar de los roles y de la parentalización o parentificación, cuando una niña asume el papel de adulta y, como en este caso, hace de madre de su madre o padre.

Las partes de nuestro sistema interno (esas partes del yo: la responsable, la exigente, la perfeccionista…) son partes «parentalizadas» (asumiendo un rol adulto para el que, como niñas, no estaban preparadas): surgieron para que pudiéramos atravesar y hacer frente a situaciones para las que no estábamos preparadas cuando ocurrieron.

Ainhoa fue una niña que siempre sintió que tenía que portarse bien y ser responsable, que debía mediar entre otros familiares y su madre, a la que pedían opinión y que estaba presente cuando se hablaban de los problemas económicos de su familia monoparental cuando todavía no entendía la magnitud del problema. Por todo eso, tenía que apoyar a su madre y no dar problemas, y aprendió a ocultar sus necesidades con respuestas como «en el cole me va bien», «con las amigas me va bien». Sin embargo, en el fondo sufría al tiempo que trataba de resolver las cosas por su cuenta.

En la consulta, no soy de llevar a cabo muchas pruebas psicométricas ni test psicológicos, pero a veces sí uso una escala con varias subescalas,

conocida como EARLY-FN, para visibilizar experiencias familiares adversas; y es que a veces no somos conscientes de lo que hemos sufrido hasta que alguien nos invita a reflexionar con preguntas muy concretas.

Cada subescala recoge aspectos relativos al trauma, como el abandono emocional, la sobreprotección, el maltrato físico, la inversión de roles, la alta exigencia, el abuso emocional y la experiencia de ser testigo de problemas en casa, y a cada pregunta hay que contestar con una valoración numérica del 1 al 10, siendo 1 una afirmación que no tiene nada que ver con tu experiencia y 10 una que representa completamente tu experiencia personal.

Algunos resultados serán más visibles para nosotras, como el maltrato físico, pero otras respuestas hacen que a muchas personas se les quede la cara algo desencajada y sorprendida, pues se ven reconocidas en resultados que confirman haber vivido abandono emocional y no se lo esperaban.

Abandono emocional: las peores cosas que me pasaron nunca pude contarlas en mi casa.
Sobreprotección: tendían a resolver los problemas por mí.
Maltrato físico: me castigaban injustamente sin ningún motivo.
Ver problemas en casa: veía personas de mi familia bebidas con frecuencia.
Inversión de roles: era yo quien tenía que cuidar de mis padres o de mi familia.
Alta exigencia: sentía que solo me prestaban atención cuando sacaba buenas notas o destacaba en alguna actividad.
Abuso emocional: me sentí ridiculizado al expresar ideas o emociones.

Te comparto una afirmación de cada resultado para que puedas conectar con el descubrimiento que experimentan algunas personas cuando reconocen la realidad de su infancia. En cualquier caso, esto es una herramienta que debe ser supervisada por un profesional y no me gustaría fomentar su uso como herramienta de autodiagnóstico.

Como es natural, de la misma manera que nadie quiere considerarse una

persona traumatizada, en el ámbito familiar ocurre que nadie quiere considerarse miembro de una familia con dinámicas disfuncionales que ha podido participar en el daño infligido sobre ella, aunque sea inconscientemente. Por ello, la mayoría de las veces las personas que han vivido estas dinámicas en primera persona recuerdan que «la infancia bien, en casa bien, con mis padres bien», como le pasaba a Ainhoa.

Tendemos a idealizar a nuestros padres porque lo necesitamos en la infancia. Seguro que te viene a la cabeza alguna escena de película en la que el niño protagonista dice «Mi mamá es la mejor del mundo»; o muy probablemente hayas visto alguna vez a un niño enfadado con su padre, diciéndole algo parecido a «Te odio, eres el peor padre que existe». Tras la idealización natural de los padres en la infancia, en la vida adulta es necesario actualizar la información, obtener una visión global y, sobre todo, atravesar el duelo por aquello que esperábamos y nunca tuvimos o recibimos.

Dicho esto, no tendría nada de malo ni extraño que me dijeras que tu infancia ha sido buena y que la relación con tu familia es fantástica; deseo con todo mi corazón que de verdad haya sido así y no hayas sufrido todas esas dinámicas disfuncionales y sus consecuencias, pero es cierto que **algunas veces nos cuesta ver la realidad y que necesitamos que alguien nos eche una mano para abrir esa caja de Pandora y reconocer lo que, hasta entonces, estaba oculto**. «Pues sí, mis padres estuvieron ahí para mí, pero esto y esto otro no pasó. Lo eché de menos en mi infancia, me faltó».

Si crees que este puede ser tu caso, a continuación, he recogido algunas situaciones o aspectos que aparecen con frecuencia cuando trabajo en consulta y que dejan una huella profunda en nuestro crecimiento y en nuestra percepción de los vínculos. Con esto te invito a que me des la mano y te aventures a revisar tu infancia y dinámicas relacionales, reflexionando y rememorando si has vivido algunas de estas situaciones:

- Tus padres te culpaban o te hacían sentir en deuda a menudo diciéndote cosas como «Después de todo lo que hemos hecho por ti…».

- Te obligaban a disculparte sin validar tus emociones.
- Usaban su autoridad de una forma abusiva, te castigaban y reñían por algo que no dependía de ti.
- En tu familia es más habitual el caos y lo impredecible que la estabilidad.
- Existen reglas no escritas; «No hables, no pienses, no sientas».
- Rechazaban tus otros apoyos sociales («Los amigos que tienes no nos gustan, son…»).
- No existían límites que te protegieran o cuidaran.
- Cuando eras niña, uno de tus cuidadores te hablaba mal del otro.
- Alguno de los adultos con los que convivías gritaba siempre y sin motivo aparente (oír el grito constante genera alarma en el cuerpo).
- Intentaban avergonzarte por tus gustos, intereses o por elegir tu propio camino, distinto al suyo.
- La comunicación siempre terminaba en crítica y nunca en aliento, celebración o demostraciones de orgullo.
- Te comparaban con otros miembros (primos, hermanos, hijos de otros).
- Comparaban tu cuerpo con el de otra persona de la familia.
- Preferían el silencio antes que una conversación incómoda pero necesaria para la seguridad en el vínculo.
- Preferían continuar con la dinámica habitual (dañina) a cambiar.
- No admitían otra forma de pensar distinta a la suya.
- Solo permitían la expresión de algunas emociones.
- Te apodaban de una forma ofensiva, ocultándolo como algo divertido.
- Te pedían que te hicieras cargo de hermanos pequeños cuando tú también eras una niña.
- Te regalaban algo material en vez de pedirte disculpas.
- Te decían que te querían sin abrazarte.
- Nunca te abrazaban o rechazaban el contacto.

Sé que, seguramente, te haya resultado durísimo leer estas páginas y que sientas que algo se ha removido en tu interior, pero es necesario que sepas, seas hija o madre, que **el entorno familiar influye en el desarrollo psicológico emocional y que puede facilitarlo o dificultarlo; también que, cuando sabemos que ha existido dolor, podemos atenderlo.**

Crecer en ambientes disfuncionales nos puede dificultar las relaciones

fuera del ámbito familiar y la manera en que afrontemos situaciones en el futuro, además de condicionar nuestro comportamiento, pero no nos determina como personas. Que hayamos vivido en un ambiente familiar disfuncional no significa que nuestra vida esté pérdida, y como veía en un vídeo que me encontré en redes sociales del artista barcelonés Miki Noëlle, todavía no has conocido a todas las personas que van a quererte.

……………………………………………………………………………………………

El trauma de generación a generación

Como hemos visto hasta ahora, todas nuestras vivencias de infancia condicionan nuestra percepción del mundo. Cuando has sido víctima del maltrato intrafamiliar, tu concepto de lo que son las relaciones sentimentales y familiares difiere de la de una persona que no ha atravesado una experiencia conflictiva. Bessel van der Kolk, psicólogo neerlandés muy reconocido por sus aportaciones en materia de trauma (su libro El cuerpo lleva la cuenta es esencial para comprender los complejos efectos del trauma y su vínculo con el cuerpo), y Nina Fish Murray, psicóloga estadounidense especializada en trauma y psicología infantil, utilizaron unas tarjetas con fotografías para que las personas crearan historias de lo que sucedía antes y después, que ayudaron a demostrar que los relatos de aquellas que habían sido maltratadas tenían un contenido traumático o violento.

Por ejemplo, en una fotografía en la que aparecía un padre mecánico reparando un coche y unos hijos a su lado, el primer grupo, formado por personas que habían sufrido maltrato intrafamiliar, se imaginaba que el coche aplastaba al padre o que los hijos le hacían daño con una herramienta. En el segundo grupo, compuesto por niños que en el momento del estudio

vivían en entornos violentos pero que no eran víctimas de maltrato familiar, se imaginaban que el padre arreglaba el coche y luego se iban a cenar.

Ninguna experiencia adversa que vivimos en la infancia ocurre sin consecuencias: todas acaban generando una respuesta en nuestro interior de la que a veces no somos conscientes; la mayoría de las veces son experiencias lejanas a nosotras, no son cargas de nuestra niña interior, sino por legado familiar. Los cuidados recibidos en nuestra infancia cambian la forma en que nuestros genes se expresan y el de nuestros hijos, como se ha ido demostrando a través de estudios epigenéticos. No obstante, nuestra forma de percibir el mundo puede variar cuando a través de relaciones más seguras realizamos cambios en el apego de la persona, lo cual generará cambios en su confianza para atravesar situaciones que le generan miedo. A su vez, esto hará que su sistema esté durante más tiempo en la ventana de tolerancia y produzca menos hormonas del estrés y, en consecuencia, todo su sistema inmune, digestivo y psicológico mejorará.

La epigenética habla de cambios en la expresión de los genes por condiciones ambientales. Por eso a veces, hablando mal y pronto, decimos que los traumas se heredan, pero la realidad no es del todo así: simplemente hay experiencias que cambian la expresión de nuestros genes y eso se transmite de generación en generación, por lo que a nosotras nos puede repercutir. Hay situaciones estresantes, por ejemplo, que nos impactan emocionalmente y en las que se puede estudiar el efecto traumático. Un ejemplo extremo de este tipo de situación puede ser un atentado.

Las semanas posteriores a los atentados a las Torres Gemelas el 11 de septiembre de 2001, la División de Estudios de Estrés Traumático del Hospital Mount Sinai, que lideraba la psiquiatra y neurocientífica de origen israelí Rachel Yehuda, recibió cientos de llamadas de personas que se habían visto afectadas emocionalmente por lo ocurrido, entre ellas mujeres embarazadas. Con estos datos, Yehuda decidió llevar a cabo un estudio para el que contaron con treinta y ocho mujeres en estado de gestación en el

momento de los atentados que estuvieron en las inmediaciones o en el World Trade Center aquel fatídico día. Algunas habían desarrollado estrés postraumático. Los investigadores tomaron muestras de saliva de estas mujeres para medir los niveles de cortisol y descubrieron que las embarazadas diagnosticadas con síndrome de estrés postraumático a raíz de los atentados tenían unos niveles de cortisol muy bajos en comparación con aquellas mujeres que, aunque se vieron afectadas por lo ocurrido, no habían desarrollado ese trastorno. Unos niveles de cortisol bajo dificultan hacer frente al estrés.

Cuando, al cabo de aproximadamente de un año, los niños de esas mujeres embarazadas nacieron, se observó que los hijos de las mujeres diagnosticadas con trastorno de estrés postraumático también presentaban niveles de cortisol muy bajos, alta hiperactividad, llantos, irritabilidad… Es decir, manifestaban mucho estrés. Se cree que esos niños heredaron el tener pocos receptores de cortisol en el hipocampo y, por tanto, muchas más probabilidades de ser muy sensibles a los factores medioambientales.

En esa misma línea, también se han hecho estudios que afirman que los hijos de supervivientes del holocausto que tenían trastorno de estrés postraumático nacieron con niveles de cortisol semejantes a los de los padres: existen tres veces más probabilidades de desarrollar este trastorno si una generación anterior lo ha vivido. <u>Todo esto no significa que el estrés se herede o se transmita como tal, pero sí que, en las vivencias estresantes que nos sobrepasan, como los atentados o el Holocausto, existe la posibilidad de que sus descendientes hereden una tendencia a ser más propensos al trauma durante el resto de su vida.</u>

A nivel relacional, hay heridas que se proyectan cuando no hemos conseguido integrarlas y reparar en nuestra experiencia interna, como le ocurría a Laura, de treinta y cinco años, que tenía dificultades para entender la experiencia de su hija porque estaba conectando con su propia experiencia infantil. Laura había empezado su proceso de terapia porque, en

la crianza de su hija de tres años y su proceso de escolarización se había dado cuenta de que había situaciones que le producían mucho malestar cuando veía cómo la pequeña se relacionaba con las otras niñas, la percibía muy sumisa y con poca iniciativa; decía que no sabía poner límites y que eso no era nada bueno. No quería que se repitiera la historia, deseaba que su hija lo hiciera mejor que ella porque, en el fondo, todavía necesitaba liberar el dolor de su niña interior.

Laura tiene miedo de que a su hija le pase lo que a ella: fue una niña muy complaciente y sumisa de la que las demás se aprovechaban, y sus figuras de apego no la acompañaron en esa experiencia de la forma que ella necesitaba. Ahora, al advertir un comportamiento similar en su hija, siente una gran preocupación al pensar que le pueda haber «transmitido» esa forma de relacionarse y quiere darle el acompañamiento que ella no tuvo. Así, desde muy pronto le empieza a explicar a su hija lo que tiene que hacer con la intención de darle herramientas, herramientas que quizá su hija no está necesitando, pues para ella puede ser más importante estar con sus amigas, con las que todavía no ha aprendido a poner límites, y no estar sola en el patio. ¿Acaso se siente indefensa en esa situación como le ocurría a la Laura niña? ¿Le genera el mismo malestar e incomodidad? En terapia, Laura descubrió su trauma de apego, y que contemplaba el presente con la mirada de aquella niña, proyectando su historia en la de su hija.

Es importante no pasar de un extremo a otro y ajustarnos lo máximo posible. Laura se sintió muy abandonada, y quiso estar muy presente para no repetir errores en situaciones que todavía no habían llegado. Cuando nos damos cuenta del estilo de crianza recibido, podemos rechazarlo tanto que nos vamos al extremo contrario, aunque sé que a veces no hay otra manera de hacerlo.

Casandra, por ejemplo, se crio en un ambiente muy temeroso y, harta de limitar sus relaciones, dijo: «Basta de miedo, yo quiero criar a unos hijos fuertes y valientes». Por eso nunca les hablaba de su propio miedo y

tampoco validaba el de ellos, y aunque ellos percibían que algo ocurría y que, seguramente, ella estaba asustada, Casandra hacía ver que no tenía miedo para no pasarles sus heridas, aunque, sin darse cuenta, les provocaba otras distintas.

EJERCICIO

Para indagar en las dinámicas relacionales te voy a proponer dos ejercicios que aprendí de otras compañeras, uno que puedes hacer ahora (en sesiones lo hago con colores o con figuritas de Playmobil) y otro para que lo hagas en cualquier momento y si te apetece.

1. Dibuja un círculo grande y, dentro, en el centro. otro que te representa a ti. Fuera del círculo, ubica a cada persona que forma parte de tu sistema. Te propongo que pienses en lo que cada miembro te genera (emociones, sensaciones, palabras) y le asignes un color.
2. Imagina que estás en una habitación y por la ventana ves pasar a tu madre: ¿Qué te despierta como persona? ¿Te genera tristeza rechazo o ganas de acercarte y ayudar? ¿Qué palabras te gustaría decirle? ¿Con qué color la asociarías? Yo, por ejemplo, asocio el azul a la tristeza, así que dibujaría una línea azul saliendo de ella que me atraviesa a mí.

Y así con todos los miembros, para que veas las situaciones familiares que te atraviesan.

En línea con las situaciones que te atraviesan, y concretamente con aquellos agravios a los que a menudo le restas importancia, te propongo que, si vives en el campo o tienes un parque cerca, tomes una mochila y recojas piedras (no hace falta que sean muy grandes) para «llenarla» de aquellas situaciones que has vivido fruto de las dinámicas disfuncionales y que la lleves de camino a casa para que puedas sentir la carga de esas experiencias.

Recuerdo que en una clase del máster una profesora nos dijo: «Yo ya estoy ahorrando para la terapia de mis hijos». Al principio aquello me hizo pensar: «Qué mal, yo no quiero que mis futuros hijos vayan a terapia por sus heridas», pero ahora soy consciente de que será inevitable.

Siempre habrá heridas que serán producidas por nosotros, aun sin querer

hacerlo, porque no podemos eludir la ruptura. Por ello lo importante será la reparación.

8

LA HERIDA Y LA RUPTURA DEL VÍNCULO

A lo largo de estas páginas te he hablado de muchas cosas desde que te conté que la palabra «trauma» significa «herida» en griego, y que nuestra familia y el acompañamiento emocional que nos ofrece tendrá una repercusión en nuestra confianza de que los vínculos pueden hacernos sentir seguras. Y, aunque hemos hablado del trauma —con t minúscula y T mayúscula—, y de aquellas situaciones o condiciones que lo llevan a convertirse en una herida, en este capítulo me gustaría profundizar en lo que supone a nivel relacional y emocional esa desconexión o ruptura que experimentamos en nuestras relaciones personales cuando tenemos una herida en nuestro interior.

Y es que hay muchas situaciones que nuestra niña vivió cuyo impacto desconocemos hasta que alguien nos abre los ojos y nos dice, por ejemplo, en la consulta de terapia, que las reacciones que tenemos hoy guardan una estrecha relación con algunos de los sucesos cotidianos de la infancia. El no sentirnos vistas cuando enseñábamos un dibujo o que nos mandaran callar porque estaban viendo algo en la televisión, cuando no nos sentíamos validadas porque nos pedían que dejáramos de llorar, cuando no se atendía nuestra sensación interna y se nos daba de comer a pesar de decir que no

teníamos hambre, cuando pedíamos que nos acompañaran al baño, pero nos hacían esperar demasiado…

- Con todo lo que yo hago por ti…
- Cómo vas a estar cansada, si no has hecho nada en todo el día.
- Las niñas grandes no lloran.
- No llores, anda, que te pones muy fea.
- No sé de dónde has sacado este miedo, eres una cagueta.
- Debes tener más carácter, como yo.

Frases como estas, escuchadas de manera repetida en la infancia, pueden llevarnos a crecer con una sensación de ruptura con nosotras mismas, a desconectarnos de lo que sentimos, a no prestar atención a nuestras emociones y desconfiar de nuestra capacidad de cuidarnos. Cuando somos pequeñas necesitamos tener a nuestro lado a alguien que nos cuide, somos dependientes, y de adultas a veces no podemos contemplar otra idea. Para nuestra niña las personas que nos cuidaban eran las mejores del mundo, y no podíamos permitirnos una duda al respecto, pues la duda llevaría al miedo y a la incertidumbre: ¿qué pasaría si esas personas adultas no estuvieran a nuestro lado? Así, cuando dejamos de escuchar a nuestro interior, a la voz de esa niña, llegamos a la edad adulta sintiendo un gran vacío y una soledad inexplicable, desconectadas de nosotras mismas, de nuestras emociones y sensaciones.

Seguro que más de una vez, en casa, has encendido la televisión, la radio o te has puesto música solo para escuchar ruido de fondo, ¿verdad?

Según mi experiencia, esto lo hacen con bastante frecuencia las personas mayores que viven solas y quieren sentirse acompañadas, pero también las adultas que han tenido niñas que empezaron a quedarse solas físicamente en casa a una edad temprana y eso las hizo solas emocionalmente… Por mi consulta han pasado muchísimas personas que han compartido conmigo sus experiencias de soledad, y la verdad es que siento una pena tremenda cada

vez que, cuando pido que intenten describir su infancia, usando solo un adjetivo, la mayoría usan términos que remiten a la soledad y no a la inocencia, el juego o la espontaneidad, todos ellos elementos esenciales para disfrutar de una experiencia saludable.

Sin embargo, cuando no conoces o reconoces las heridas de tu infancia existe la probabilidad de que estas se produzcan de manera similar en tus relaciones personales (de familia, pareja, amistad, laboral, etc.), e incluso en la relación que mantienes contigo misma, la más importante. Cuando en tu infancia atravesabas una situación de malestar y necesitabas sentirte comprendida, vista y validada, y eso no ocurría, te sentías sola y asustada.

Cuando comencé a compartir piso, hubo veces que, al escuchar el tintineo de unas llaves en el pomo, daba un respingo y me incorporaba de forma inconsciente para que se me viera haciendo algo productivo. Si a ti también te ocurre, es posible que se deba a que cuando tus padres, o adultos a nuestro cargo, llegaban a casa, tú esperabas con ansias el encuentro para sentirte vista, recibir apoyo… y lo primero que te preguntaban (a menudo) era si los deberes estaban hechos. Es decir, que nos veían a través de las notas, no de nuestras necesidades. Y luego nos preguntamos de dónde viene nuestra parte exigente y la dificultad para descansar y vivir a un ritmo más lento…

El apoyo (ese «¿qué tal? ¿Cómo te encuentras? ¡Qué ganas de verte!», y el abrazo que esperabas al oír abrirse la puerta) no llegó y, en consecuencia, también aprendiste que, en momentos de malestar, no aparecería la ayuda que necesitabas: **es ahí, en esos momentos, cuando se origina la herida y el miedo a que nos vuelva a ocurrir lo mismo.** Para no sentir el dolor de «verte sola ante el peligro», ahora, de adulta, eliges aislarte cuando sientes malestar y prefieres resolverlo tú y no depender ni apoyarte en otras personas, pensando que estas acabarán por decepcionarte. Cuando haces esto, lo que en realidad estás haciendo es privar a tu niña interior de apoyo y dejarla sola con su malestar y su miedo. Te lo digo no para que sientas

culpa, sino para que sepas que lo veo y lo entiendo. **Es normal: tienes miedo a esperar algo y no recibir nada, como tantas veces te ocurrió en el pasado.**

También ese apoyo ha podido llegar tarde y no se ha hecho explícita la intención de reparar, como lo que viví con mi padre. Siempre me cuenta una escena que me hace mucha gracia imaginarme (y desde el humor la cuenta) pero es probable que a él le hiciera sentir cosas no tan agradables que no me ha contado pero que puedo imaginar.

Cuando yo tenía once años mi padre cambió de trabajo y también de horario, con lo que era él quien me acompañaba por la mañana al colegio en vez de mi madre como era lo habitual. Al acercarnos al colegio le paré y le pedí que me diera el beso de despedida antes de girar la esquina, que ya seguía yo sola hacia la puerta. Sentí vergüenza de que mi padre me acompañara, pues «ya era mayor». Imagíname, preadolescente total. En cambio, él seguramente pensó: «Ahora que puedo acompañarte para que no vayas sola, ya no lo necesitas». Esas pequeñas cosas que no se hablaron hasta años después, y de aquella manera, hicieron que la dinámica en la infancia se estableciera desde la distancia emocional.

Otra historia que habla de heridas y su repercusión en los vínculos es la de Tamara, de treinta y nueve años. En momentos de «bajón» se aislaba, se iba a casa para no tener que hablar con sus compañeros en la cantina del trabajo durante la hora de comer y, al final del día, buscaba distraerse constantemente con sesiones maratonianas de series y películas. Una parte de ella, su niña interior herida, tomaba las riendas y se adueñaba de su yo adulta.

Antes de tener treinta y nueve, Tamara fue una niña de dos años muy risueña, inquieta y con ganas de compartir el cariño que sentía por todo y por todos. Vivía en su casa con su madre y su padre. Pasaba el día con su madre, disfrutando y jugando mientras esperaba la llegada de su padre, pero, cuando eso ocurría, parecía que tenía que seguir trabajando más allá

de la jornada laboral, e incluso había días en los que lo notaba muy cansado y malhumorado. Este escenario se repetía a diario.

Tamara podía hacer poco para cambiar la situación, pero incluso a esa edad sabía, de manera inconsciente, que necesitaba salvar el vínculo con su padre. Comenzó a pensar que ella era una pesada a la que no merecía la pena dedicar tiempo, que tenía que ser «la niña perfecta». De este modo, el vínculo con su padre estaba a salvo si ella no lo molestaba y se enfadaba por no recibir su atención y afecto cuando lo buscaba o sentía que lo necesitaba; mientras ella no sienta que su padre en realidad no la ve y eso genere una ruptura, el vínculo permanece intacto.

Sin saberlo, adoptando ese discurso, Tamara consigue salvar el vínculo con un padre emocionalmente ausente para ella, que no puede o no sabe darle lo que ella necesita. **De esta manera, para Tamara la ausencia no duele tanto.** Con el paso de los años, Tamara llega a desarrollar una percepción concreta de lo que supone estar en un vínculo con otra persona: de alguna u otra manera debe hacerlo bien, ser esa «niña perfecta», y sabe que a veces estar en una relación es complejo y duele. Es decir, desarrolla una imagen distorsionada de la realidad dolorosa que está viviendo. Y ese dolor puede ser tan grande como para llevarnos a pensar que es mejor no participar en una relación; que «mejor sola que mal acompañada»; que es preferible ser fría y distante que cercana e íntima, que así no nos exponemos a que nos hagan daño; **que no necesitamos a nadie**.

Al no ser satisfechas sus necesidades de cuidado, Tamara exilió a esa parte de ella que necesitaba de los demás para evitar el dolor y el miedo y aprendió, a través de sus partes exigentes y evitativas (los mánagers enfocados en el rendimiento y en el ámbito social), a demostrar que ella ya podía con todo y contra todo siempre, sin pedir, explicar ni tampoco molestar a nadie.

Cuando empieza a ser consciente de todo lo ocurrido, Tamara se pregunta qué sentido tiene hablar de su malestar; para qué compartirlo, si la situación

no cambiará. Es aquí donde vamos a explicar la diferencia entre **liberar la emoción** y **cambiar la situación**.

Hay situaciones que no van a cambiar por mucho que hablemos de ellas y las compartamos. Sin embargo, la experiencia de la soledad interna sí se puede reparar mediante la liberación de la emoción. Somos seres sociales que necesitamos recibir apoyo; aunque al inicio de liberar la emoción, de exteriorizarla y compartirla nos sintamos peor, pensando que hemos destapado la caja de los truenos que durante tanto tiempo y con tanto esfuerzo hemos mantenido encerrados, esta rendición y vulnerabilidad nos puede aportar calma y un sentimiento de conexión.

Tamara se había sentido tan sola cuando era dependiente que, irónicamente, se esforzó mucho en no necesitar a nadie y en acostumbrarse a estar sola y ser independiente. Ambas situaciones son extremos dentro del espectro de los vínculos emocionales. Gracias al proceso que inició en terapia aprendió a ser interdependiente, a pedir y recibir el apoyo que le ofrecen los demás, así como a confiar en sus propios recursos para sostenerse cuando ese soporte no está disponible.

A continuación encontrarás situaciones y comentarios que suelen darse en la infancia y la manera en que nos afectan en la vida adulta. ¿Hay alguna frase, actitud o comportamiento en el que te veas reflejada?

SITUACIÓN ACTUAL	SITUACIÓN EN LA INFANCIA
Me exijo y me critico mucho	«¿Cómo se te ocurre hacerlo así?»; «¡Menuda torpe, déjame a mí!»; «Está bien un notable, pero estaría mucho mejor si hubieras sacado un diez».
Me cuesta descansar y no ser productiva	«¿Crees que tus vacaciones son cortas? Pero si en el colegio no hacéis nada»; «No te puedes ir sin que esté todo perfecto, y no, no se puede hacer más tarde».
Me cuesta hablar en grupo o me aíslo	«Tú qué sabrás, si eres pequeña, deja hablar a los mayores»; «Tengo yo la razón, y punto, así que no me discutas»; «¡Menuda tontería has dicho, ja, ja!»; «Ahora estamos hablando los mayores, así que no molestes».
Nadie sabe cuál es mi emoción real o creo que mis reacciones son exageradas	«¿Otra vez llorando? Pero no te pongas así por semejante tontería»; «Deberías ser más positiva».
Creo que mis gustos e intereses no son válidos	«Pero ¿cómo te pueden gustar esos dibujos?»; «Esa música no vale nada, antes sí que se hacía buena música, no como lo que escucháis ahora».
Dudo de mis habilidades y capacidades, y no confío en mis recursos	«La verdad que siempre has sido un poco patosa, no como tu hermano»; «Mejor que no lo hagas, a ver si vas a caerte y abrirte la cabeza».
Siento que, si me muestro vulnerable y cómo soy y siento las cosas de verdad, se alejarán	«Con ese carácter, nadie te aguantará»; «Qué paciencia que tengo, de verdad, porque anda que no eres pesada...».
Me cuesta poner límites y priorizarme	«Tienes que ser buena y ayudar más, sin rechistar, que ya eres mayor»; «No te pido tanto, deberías colaborar».
Me cuesta identificar y satisfacer necesidades	«Deja de moverte que no paras quieta ni un segundo»; «Para ya, por favor, que me canso de verte».

Los tipos de heridas

Una vez hemos identificado la existencia de una herida en nuestro interior, el siguiente paso es conocer de qué tipo es. Tener esta información es clave para el proceso de sanación.

La escritora canadiense Lise Bourbeau estableció una clasificación de heridas, cada una de las cuales deja su propia huella. Según ella, existen **cinco tipologías diferentes: la herida del abandono, la herida del rechazo, la herida de la humillación, la herida de la injusticia y la herida de la traición**. Aunque, en mis sesiones, mi trabajo busca explicar las heridas de forma personalizada, una vez he conocido las cargas de tu niña interior —reducir esta clasificación a cinco categorías me parece un poco generalista para reflejar lo compleja que puede ser la infancia que has vivido—, esta tabla puede ser un punto de partida para identificar tus experiencias de manera simple.

	¿Cómo se vio el abandono en la infancia?	¿Cómo se ve en la vida adulta?
ABANDONO	Papá y mamá contrataban o pedían que alguien me cuidase. Trabajaban tanto que no tenían tiempo para mí y, cuando estaba a su lado, lidiaban con sus propias heridas o conflictos entre ellos.	Cuando tu pareja se va con sus amigos a cenar y no están invitadas las parejas, por mucho que a ti te apetezca ir.
RECHAZO	Mamá/papá siempre mostraba su favoritismo hacia alguna/o de mis hermanas/os o hacia otro miembro de la familia y me dejaba a mí sin poder recibir la atención que merecía y necesitaba.	Cuando te dicen que no a un plan que te apetecía hacer acompañada.
HUMILLACIÓN	En casa, constantemente me desaprobaban; nunca era suficiente. Hacían bromas pesadas con el uso de motes, señalaban y criticaban mis comportamientos y hablaban de mí como si yo no estuviera presente.	Cuando en el trabajo comparan tu informe con el de otro compañero.

TRAICIÓN	Papá me prometía que si yo hacía *x* o me portaba bien me llevaría al parque de al lado de casa o a cualquier otro lugar al que deseaba ir con todas mis fuerzas, pero terminaba llevándome al dentista porque sabía que no querría porque me daba miedo.	Cuando te enfadas porque eres tú la única que tiene la iniciativa de proponer planes en tu grupo de amigas.
INJUSTICIA	En casa no se me escuchaba y se me trataba duramente. Eran muy exigentes conmigo y no me daban un espacio ni importancia. Siempre me sentía por debajo de los demás, tenía la sensación de que existía una jerarquía fría y rígida y no una familia cálida y amable.	Cuando tienes que pagar todo el mes de gimnasio por no haber avisado que te desapuntabas el día 1.

Si la persona que empieza a indagar siente una **herida de abandono**, la carga con la que más conectará su niña tendrá que ver con la soledad, y estará en alerta para que eso no vuelva a pasar, muy pendiente del vínculo volviéndose complaciente o abandonando la situación ella misma para no tener que soportar el dolor de un nuevo abandono.

Cuando la **herida es por rechazo**, por ejemplo, sentimos que las personas que nos tenían que proporcionar aceptación incondicional no lo hicieron, y es posible que rechacemos la forma de pensar, nuestras emociones, la forma de nuestro cuerpo o piel… Es tanto el dolor del desprecio que la más mínima crítica o confrontación producirá una sensación de inseguridad que llevará a la persona herida a compensarlo trabajando mucho para recibir la aprobación y el reconocimiento ansiado.

Algo parecido, pero con un tono distinto, es la **herida de humillación**, en la que existe también un rechazo, pero en forma de crítica y ridiculización. La persona que carga con esta falta de nutrición de su valía sentirá que necesita seguir unas normas para ser y hacer todo el tiempo lo esperado y

adecuado y que los juicios o burlas no vuelvan a existir. Por eso será necesario reconocer el dolor, para tenerse en cuenta y no tratarse de forma despectiva.

En cambio, **la herida de traición** apunta directamente hacia nuestra confianza, cuando alguien no ha cumplido su parte del trato. Si esto se va repitiendo, generará rencor y envidia, además de mucha necesidad de control para no sentirse estafado. Son personas que valoran la lealtad, pero suelen tener una idea extrema de la fidelidad, siendo algo invasivas para estar pendientes de que los demás hacen lo mismo que ellas harían y son coherentes, cumpliendo con sus «deberes» dentro de una relación.

Cuando las personas que nos han cuidado (entendido como el círculo de seguridad) se han caracterizado por la rigidez y la falta de bondad y han sido muy autoritarias, se genera en nosotras una sensación de inutilidad que se relaciona con **la herida de injusticia**. Nos cuesta aceptar otras formas de funcionar, llegar a acuerdos con otros puntos de vista distintos y tratamos de demostrar nuestro poder llegando a no ser todo lo flexibles y tolerantes que la diversidad requiere.

Estas son algunas situaciones cotidianas que nos pueden hacer conectar con la herida y que algunas partes de nuestro sistema interno vengan a ayudarnos a sobrellevarlo, pero, como adultas, tenemos (o podemos conseguir) las habilidades para sostener y acompañarnos en nuestro dolor y no responder a lo que esas partes internas nos animan a hacer. Hay situaciones familiares que nadie ha elegido y que tienen un gran impacto en nuestra personalidad y nuestra forma de vida, como compartir nuestro hogar con una persona enferma en casa y, ahora, tener partes de nosotras que se muestran muy preocupadas por la salud o vivir una situación de acoso escolar y que eso nos haga buscar una explicación a ese rechazo creyendo que el problema es nuestro.

Ese era el caso de Alicia, de veintiún años, una joven que vino muy angustiada a sesión porque una de sus mejores amigas no podía asistir a su

cumpleaños, y eso la había hecho conectar con un profundo rechazo. Como consecuencia, había respondido de una manera hiriente, transmitiendo un mensaje que en realidad no sentía, pero la sensación de rechazo tan conocida de la que quería deshacerse se apoderó de ella y «se la lanzó» a su amiga. Alicia recordó que, cuando se cambió de instituto, un día se sentó en el sitio de la que era la «líder» de su clase sin saberlo, y esta hizo que toda la clase se pusiera en contra escribiendo una carta que todas las compañeras firmasen.

En mi consulta de terapia he escuchado más de una vez relatos como este. La historia en la que se vio envuelta la Alicia adolescente es tremendamente injusta y la hizo sentir muy confusa, pues durante mucho tiempo no entendió qué había hecho para ganarse el rechazo, buscando el motivo por el cual la habían rechazado para evitarlo en futuras ocasiones.

Cada etapa tiene determinadas tareas a completar a nivel afectivo, por ejemplo, en la infancia es importante el juego y el apoyo igual que, en la adolescencia, lo es la autonomía y la individualización familiar y todo aquello que no hayamos podido lograr, lo vamos a tener que satisfacer más tarde; de lo contrario, se generará esa herida que nos acompañará en el camino hasta la vida adulta. Puede costarnos más o menos, pero la buena noticia es que nunca es demasiado tarde para que podamos generar ese cambio.

Para otras personas esa situación cotidiana que generó su herida tiene que ver más con la inexistencia de un grupo social de seguridad, un círculo del que formaran parte y en el que se sintieran a salvo de los posibles golpes.

Cuando Elisabet, una joven de veintinueve años a la que acompañé en su proceso de sanación hace un tiempo, era adolescente, todas sus amigas quedaban los fines de semana para dar vueltas por su pueblo, para conocer a gente de otros institutos y ampliar su círculo. Sin embargo, los padres de Elisabet la obligaban a irse todos los fines de semana con ellos, para pasar tiempo en familia, y, entre semana, la recogían pronto del colegio y la

llevan directamente a casa. Nunca pudo ir a ninguna fiesta como el resto de sus amigas hasta los dieciocho años. Quizá pienses que esto tampoco es para tanto, que no es ningún drama, que ir a una fiesta en un momento determinado no es una «necesidad», lo cierto es que en parte sí lo es: el sentimiento de pertenencia es esencial para un correcto desarrollo y llevar una vida sostenible y sana para nosotras mismas.

Elisabet necesitaba que alguien le dijera que lo que le ocurría es que su niña interior reaccionaba a la frustración con el llanto o la rabia, que tenía derecho a enfadarse por las veces que había sentido que no la habían tenido en cuenta, y también entender que lo que hizo durante todos esos años formativos fue en pro de complacer a sus padres, de los que recibió un trato distinto al que recibían las otras personas de su misma edad en su entorno. Después del proceso juntas, entendió que tenía derecho a sentir la injusticia de las promesas que no se habían cumplido y que ahora como adulta era importante cultivar la diversidad.

En ocasiones los chantajes, la presión, la manipulación, la invalidación y la culpa se convierten en realidades normalizadas en las dinámicas relacionales y, cuando este tipo de comportamientos han formado parte de nuestra crianza, cuesta establecer una conexión entre nuestras heridas y el pasado. Muchas de las personas con las que he trabajado tenían dificultades en ver y entender la relación entre causa y efecto. Creían que los problemas habían empezado más tarde y no en ese momento difuso de la infancia que no eran capaces de identificar o nombrar, pero que les generaba cierto malestar. Sin embargo, cuando tiramos del hilo, este termina desenrollándose y llevándonos a la más tierna infancia, a aquellos momentos en que se produjeron las constantes rupturas de la confianza, entre otras cosas.

Toda la violencia que vivimos en esa primera etapa dio lugar a un sistema nervioso más sensible y reactivo. Cuando hablo de violencia no me refiero exclusivamente a la física o verbal, sino especialmente a todas aquellas

actitudes que han sido desproporcionadas y poco respetuosas hacia nosotras y nuestras necesidades. Esto puede explicar algunos de nuestros mecanismos o señales en el presente, esas respuestas inconscientes que tenemos ante determinadas sensaciones de malestar, como cuando nos ponemos rectas si oímos el tintineo de unas llaves en la puerta de casa y empezamos a hacer rápidamente la cena para que parezca que estamos haciendo algo. Este tipo de respuestas corporales, aparentemente casuales, aparecen muchísimo en consulta, cuando la persona herida experimenta el eco de su malestar.

....

La ruptura relacional

La ruptura es algo inevitable en todas las relaciones en las que participamos a lo largo de nuestra vida; lo que hace que las relaciones sean seguras es la capacidad de reparación que existe para que podamos recuperar la confianza en el vínculo.

¿Y cómo puede producirse esta ruptura en un vínculo?

- Cuando te dicen que esperaban algo de ti: «Me habría gustado que vinieras a mi cumpleaños».
- Cuando esperas que alguien actúe como tú: «Cuando fue tu cumpleaños, no me apetecía ir porque estaba cansada, pero me vestí y fui a celebrarlo contigo».
- Cuando no se acuerdan de algo importante para ti: «Sabías que tenía la entrega final de mi tesis y no me preguntaste qué tal me había ido».
- Cuando alguien te escucha, pero sientes que no te entiende: «Es que no entiendo por qué me dices eso, no me refiero a eso».
- Cuando no han estado tan presentes como de costumbre. «Sinceramente, dejé de escribirte porque tardabas muchos días en responderme».

Si en nuestras relaciones hemos vivido demasiadas rupturas y ha habido

una escasa reparación de los vínculos, lo más probable es que seamos muy sensibles a estas escisiones y que una nueva ruptura active las respuestas de nuestro sistema nervioso. Nos sentiremos amenazadas. En esos casos, tendremos que aprender a regularnos y a saber que lo incómodo no tiene por qué ser peligroso.

Por ejemplo, los intentos de alguien que te ve y te lo hace saber, los puedes vivir como ataques juiciosos y críticos, como le ocurría a Judit, una chica de dieciocho años. La acababan de contratar como trabajadora a tiempo completo en la consultoría donde había hecho las prácticas de la formación profesional, y se llevaba muy bien con su jefa, pero, a veces, le daba rabia que estuviera ahí, a su lado, guiándola y ansiaba cierta independencia en el contexto laboral.

El padre de Judit era un hombre muy exigente con ella y también con él mismo, por lo que señalaba Judit. Recuerdo que me contó en más de una ocasión que casi no la dejaba hacer nada sola, que la mayoría de las veces que lo acompañaba a realizar alguna tarea, ella terminaba por quedarse mirando, porque su padre no la dejaba participar. Luego, cuando ella llevaba a cabo la tarea, la criticaba por su manera de hacerlo. Es decir, que su padre no le enseñaba haciéndolo juntos, sino que además la juzgaba de un modo muy negativo cuando hacía las cosas por su cuenta. A veces no eran críticas, simplemente se ponía de pie a su lado mientras estaba sentada frente al ordenador para ver cómo lo hacía, sin darle ninguna instrucción ni ofrecerle ayuda.

En el nuevo puesto de trabajo, Judit se sentía perseguida y controlada por su jefa, cuando en realidad su jefa estaba haciendo un seguimiento de las tareas que Judit todavía no conocía del todo y en las que no se desenvolvía con naturalidad y destreza. Es decir, que estaba mostrando su comprensión hacia el desconocimiento de Judit.

Lo que sentía Judit era un reflejo de cómo había sido la relación con la figura de autoridad en su casa, el padre. Ahora, en su trabajo en la

consultoría volvía a enfrentarse con una figura de autoridad, y las referencias que tenían su cuerpo y su memoria eran esas, las de su infancia. Así, cuando su jefa le daba una opinión o le hacía un comentario como: «Oye, Judit, vete ya a casa, lo terminamos mañana», ella se enfadaba pensando que estaba juzgando su capacidad para desempeñar sus tareas, que minimizaba sus recursos y le decía, en el fondo, que no era suficiente, de la misma manera que lo hacía su padre. Esta actitud de su jefa activaba las partes exigentes y perfeccionistas de Judit, «nunca lo hacía lo suficientemente bien» en el trabajo. Su niña interior no había salido de esa experiencia infantil y seguía siendo tan exigente con ella como lo fue su padre en su día.

Algo parecido nos ocurre también cuando tratamos de reconocer nuestros logros. Hablarnos cariñosamente y decirnos cosas bonitas a nosotras mismas ahora, de adultas, muchas veces nos cuesta horrores. Creemos que no hace falta decirlas en voz alta porque las damos por sabidas, no lo vemos como algo necesario y nos da vergüenza y miedo que ese mensaje amable no sirva para acallar o cambiar una sensación interna que nos genera malestar. ¿Qué pasaría si los demás no piensan lo mismo que yo; si recibo silencio; si me juzgan pensando que me creo superior; si me humillan…? ¿Qué ocurriría si la respuesta que recibo es la misma que tuve en mi infancia?

En el libro *Este dolor no es mío* (una lectura muy recomendable, si quieres profundizar en el tema de la herencia de los traumas familiares del que te hablé en el capítulo anterior), Mark Wolynn comparte una lista de descriptores nucleares (los adjetivos o expresiones espontáneas con las que nos referimos a nuestros padres o adultos de referencia) más comunes entre las personas que vivieron una desconexión de manera precoz, en la infancia. Cuando eso ocurre y se produce una ruptura temprana del vínculo, nuestro discurso puede oírse así:

- Papá era frío y nunca me abrazaba.
- Estaba ocupado y yo siempre estaba en el último lugar.
- Mi madre tiene demasiado, no quiero preocuparla ni ser una carga.
- Estamos muy unidas con mi madre, somos como amigas o la cuido como a otra hermana.
- Tengo que ser más fuerte que él, mi padre es muy débil.
- Mi madre era muy impredecible, tenía miedo de lo que podía pasar en cualquier momento.
- No me sentí a salvo con ella, era muy calculadora.
- Mi padre no es muy cercano como otros padres con sus hijas, nuestra relación es distante.
- Siempre está centrado en él, solo le importa lo suyo.
- Se compara conmigo y lo suyo siempre es peor o mejor.

En todas estas frases se hace patente que **la ruptura del vínculo define una incapacidad para vernos a nosotras y nuestras necesidades**. Si esta sensación ha estado presente de forma continuada, es probable que la confianza interna se empiece a fragmentar y aparezcan las partes protectoras; ten en mente la imagen de la muñeca rusa, donde las necesidades se quedan atrapadas y sin satisfacer.

Siento mucho si, al leer estas frases, te has reconocido en algunas. Lamento que hayas tenido que atravesar una ruptura. Me imagino que fue, y que quizá todavía es, una experiencia dolorosa. Como te decía, la ruptura de un vínculo es una realidad innegable, pero la reparación también lo es.

Veamos otro ejemplo. Si lo que no recibió Judit fue un espacio en el que cometer errores y aprender a base de la experiencia personal y compartida, la historia de Miriam es diametralmente opuesta.

Miriam, de veintiocho años, comenzó a venir a terapia debido a su trabajo como psicóloga. La habían trasladado al departamento de psicología infantil en un hospital y, para realizar su trabajo correctamente, buscaba reparar su infancia. Sin embargo, quería pasar de puntillas por ella, solo aprendiendo técnicas para controlar su emoción, pero pronto vio que tenía

que meterse de lleno en el barro para que realmente el proceso fuese reparador.

Y fue entonces cuando empezamos a hablar de cómo había sido crecer con su madre, una mujer muy exigente y dura con ella, para la que nada nunca era suficiente; de su padre, un hombre que, aunque estaba físicamente en casa siempre, ella nunca lo sintió presente; y también de su actual relación de pareja, en la cual no se sentía comprendida ni validada en todas las situaciones. Pronto, sin embargo, nos dimos cuenta de que su pareja sí validaba su emoción, pero como para su madre en la infancia, para Miriam nada de lo que hiciera nunca era suficiente tampoco.

Cuando en la infancia recibes poca mirada, poca escucha, falta de comprensión o hay una ausencia de cariño, es probable que, de adulta, nunca sientas que lo que los demás te ofrecen es suficiente. Es como si todas las cosas buenas, las miradas, la atención, el apoyo, el cariño y la seguridad cayeran una y otra vez en saco roto con el que cargas.

Las partes internas exigentes de Judit y Miriam que surgieron en sus casas de pequeñas seguían acompañándolas en el camino cuando llegaron a mi consulta y, a pesar de encontrarse en una etapa vital diferente, la compresión del trato en las relaciones no se había actualizado hacia uno más flexible y comprensivo.

Y lo que digo siempre: probablemente cuando leas estas páginas te pasará como a Judit; sentirás que realmente yo no te entiendo. Es normal que, para la niña que habita en ti, algunas de las cosas que comparto suenen «injustas», pero es importante escucharlas de alguien, como puede ser la persona que te acompaña en tu proceso de terapia. Incluso si hiciéramos terapia, indirectamente me podrías pedir que yo me haga cargo por ti o de ti, pero, si la adulta que hay en ti me está leyendo y puede recibir algo de lo que estoy diciendo, quédatelo ahí para cuando sea tu momento de integrarlo.

Gracias a este proceso, la Miriam adulta reconoció su herida y fue capaz

de acompañar a su niña interior herida en su dolor.

MIRIAM NIÑA	MIRIAM ADULTA
Estoy enfadada, quiero que me comprendan. Es que deberían de comprenderme. No es justo. Me da rabia que no puedan comprenderme siempre, ¡es su obligación!	Entiendo que mi niña interior está enfadada porque no es justo que no la comprendieran y que rechazaran sus necesidades, pero ahora, realmente, tengo a alguien en mi vida que me valida. A pesar de todo, he iniciado el camino para poder comprenderme, irme de lugares donde realmente no me entienden y pedir comprensión en espacios seguros.
Yo creo que si hiciera esto..., si mi padre se diera cuenta de..., si le digo a mi madre..., es probable que cambien.	Hay una parte de mí que quiere que cambien, pero sé que no es posible y estar esperando el cambio eternamente me duele.
Estoy esperando a que cambien para que la situación sea diferente...	Veo qué parte me corresponde y de cuáles me puedo hacer cargo y qué otras no dependen de mí.

El deseo de que nos quieran es tan grande que está presente en comportamientos y decisiones de los que a veces no somos conscientes; por otra parte, si no lo hemos vivido nos va a costar entender que existan familias que se comporten de una manera poco amorosa o hiriente.

Nuestra yo adulta siempre está dentro de nosotras. Al inicio de este camino te conté que la adulta es como el sol en un día nublado. Aunque no la veamos, siempre está ahí; a veces no en primer plano, hay situaciones en la infancia en las que otras partes tuvieron que hacerse cargo del dolor, pero en la vida adulta podemos ocupar el espacio de nuevo y ver que, aunque duelen, ya no hacen daño.

Cuando empezamos a ser conscientes de las heridas que tenemos, a veces nos asustamos de nuestra propia reacción al descubrirlas. Es normal que el dolor que aflora al abrir los ojos ante esa infancia herida sea intenso, pues muchas de nosotras lo hemos mantenido embotellado durante años. Lo que

sale a la superficie entonces es el dolor acumulado del pasado, así como el sufrimiento de alguna situación del presente que ha abierto la compuerta.

Volviendo a la historia de Miriam, como te decía, la comprensión y validación que su pareja le ofrecía caía en saco roto; para ella no era suficiente y esperaba que otra persona hiciera con ella lo que ella misma no hacía con su niña interior. Esta niña herida necesitaba comprensión y Miriam lo buscaba a su alrededor en lugar de dentro. Al hacer esto, sentía un enorme vacío y que esa necesidad seguía sin ser cubierta, y es que, aunque su pareja le ofrecía validación, comprensión y acompañamiento en su malestar, para ella no era suficiente. Buscaba que su pareja se hiciera cargo de algo que le tocaba a ella, buscaba que hiciera lo que en su infancia nadie había hecho por ella y que ahora ella tampoco sabía darse.

Mi trabajo con Miriam se centró en hacerle ver que, en su día a día, había situaciones que hacían que se sintiera de nuevo como esa niña de ocho años poco mirada y escuchada a la que no venían a buscar al colegio porque se habían olvidado. Ahora, cuando su pareja llegaba tarde a recogerla del trabajo en alguna ocasión, su sistema nervioso provocaba unas respuestas de lucha cuando lo veía llegar, y se enfadaba muchísimo. Inconscientemente, lo que ocurría en el presente la conectaba con lo que había experimentado en su infancia. En esos casos, el mensaje que quería transmitirle como adulta a su pareja en realidad era algo así como: «Jo, has llegado tarde. Me he asustado y pensaba que te había pasado algo. La próxima vez que te vayas a retrasar, avísame, por favor»; sin embargo, el miedo, inconsciente y «visceral», de Miriam la llevaba a juzgarse y la hacía adoptar una postura defensiva en la comunicación con su novio a partir de ese momento, lo que hacía que este no comprendiera lo que ocurría y se alejase de ella herido por el desprecio que Miriam le devolvía en ocasiones.

Cuando nos dimos cuenta de esto, Miriam también entendió que esa reacción emocional desproporcionada visibilizaba que la relación con su pareja era segura, porque tenía espacio para decir lo que le molestaba. **Solo**

debía encontrar otra manera de expresarlo sin hacerle daño. En ese momento le dije: «Vale, sí, ahora hay espacio en el cual expresarte en tu relación, pero… ¿qué habría pasado si te hubieras enfadado así en tu infancia? ¿Te lo habrían permitido? ¿Te habrían pedido que no te pusieras de morros? ¿Te habrían juzgado por tener mal carácter?».

Expresar enfado, miedo o tristeza en una situación como la que relataba Miriam es una reacción adaptativa: estaba compartiendo su malestar con una persona que es lugar seguro para ella. Habrás visto a niños que cuando los recogen del colegio o de casa de otros familiares, al ver a una persona segura para ellos, como puede ser su madre, la reciben enfadados, mostrando su desacuerdo por su ausencia o llorando en su presencia, pues por fin pueden hacerlo con alguien con quien saben que les calmará o los acompañará en su malestar.

Por ejemplo, si estás teniendo un mal día en el trabajo, es muy probable que no lo compartas con un compañero con quien no tienes mucha confianza a la hora del almuerzo o durante una pausa para un café, sino que le enviarás un audio de WhatsApp a una buena amiga o, cuando llegues a casa, te «desmontarás» y bajarás todas tus defensas si sabes que hay alguien que te espera allí y puede reconfortarte.

Miriam necesitó centrarse en ella y en sus heridas. Llevaba toda la vida fijándose en lo que necesitaban los demás, sin prestar atención a lo que necesitaba ella. Durante un tiempo tuvo que olvidarse de las necesidades de los otros y, luego, una vez empezó a reconocerse, pudimos poner la vista otra vez fuera y entender que cuando sentía que su pareja no la estaba invalidando, esto se debía a que a él también le habían ocurrido cosas que le habían generado malestar durante su día y que también necesitaba comprensión.

A veces nos asustamos cuando, de repente, reaccionamos como una niña, pero hay una gran diferencia entre una reacción «infantil» en un momento determinado y un patrón emocional —la forma de funcionar aprendida,

automática y repetitiva— que emerge en todas tus relaciones. Esto nos ocurre cuando nuestra niña interior está a cargo en ese momento: para sus ojos infantiles tiene todo el sentido del mundo que sea otra persona adulta quien se haga cargo de la situación y la sostenga en su malestar. Sin embargo, ahora la adulta somos nosotras y tenemos que aprender a confiar en nuestra capacidad para acompañarnos. Y, claro, esto no ocurre de la noche a la mañana. Habrá situaciones conflictivas o incómodas en las que aparezca tu adulta; en otras, en cambio, notarás que te resultará un poco más difícil sostenerte, de momento. Y no pasa nada, así está bien. Date tiempo y celebra tus progresos.

La lucha contra las expectativas

Una de las cosas más dolorosas que acompaño en terapia tiene que ver con el duelo de expectativas del sistema familiar donde nos ha tocado vivir. Si pudiéramos escoger dónde nacer y crecer, seguramente nadie escogería hacerlo en un ambiente violento, negligente, crítico e invalidante. La gente que no ha tenido una infancia fácil, incluso en los casos en los que son conscientes de lo que ocurre a su alrededor, suele albergar la esperanza de recibir algo más de las personas de su familia. Esta actitud nos expone a decepciones constantes y hace del vínculo algo imposible, pues deseamos vincularnos desde la fantasía y no desde la realidad.

Esto me lo dijo una de las personas que he acompañado en el proceso de reparar su infancia. Recuerdo que, un día, mientras hablábamos de la relación con sus padres, muy críticos con ella, y sobre lo que ella esperaba, soltó: «Marta, cuando les pido algo, a veces siento que le estoy pidiendo a un ciego que me describa cómo es el cielo. No pueden, claro, y hay días que

eso duele más que otros». En ese momento, rompió a llorar.

Es doloroso darnos cuenta de que nuestros padres no son como habríamos querido, y aceptar que son los que nos tocaron puede convertirse en un duelo muy difícil, un proceso que necesitamos para acercarnos a la reparación del daño y descubrir otras maneras de relacionarnos.

Algo que me enseñó una amiga y me calma el dolor y, a la vez, me conecta con la realidad es pensar que el dolor pasará… y también volverá. Volverá porque siempre seguirán sucediéndonos cosas que nos duelen, y también porque anticipamos las rupturas que pueden llegar a producirse.

Es entonces cuando surge una duda que nos aplasta el pecho. «¿Acaso soy mala hija?».

Esta es la pregunta que se hace constantemente Nuria, una chica de veinticinco años que hoy en día siente mucha culpa por las decisiones que tomaba. Para entender lo que siente, primero necesitamos ir a esos recuerdos de infancia. Por lo que me cuenta, Nuria era una niña muy esperada que nació en un hogar con problemas de pareja y, desde su llegada, fue la confidente de su madre. Cuando creció, su madre compartía con ella todo lo que ocurría en su relación matrimonial, llegando a pedirle opinión y participación. «¿Qué te parece lo que me dice tu padre, tú lo ves normal?». Este rol de confidente le generaba mucha angustia: se sentía abrumada y la relación con su padre se veía afectada y, al mismo tiempo, quería estar ahí para su madre, ser una niña buena, escucharla y ayudarla a calmarse. Nuria nunca pudo mirar a su padre con sus propios ojos, pues desde bien pequeña lo hizo con los de su madre, y esto era extensible a todo su mundo. A medida que creció, también lo hicieron los problemas de sus padres, que terminaron por divorciarse. Durante la separación, la madre de Nuria le pedía constantemente que se posicionara de su lado y no del de su padre, y lo cierto es que ella prefería no estar del lado de nadie, pero se sentía obligada.

En terapia se dio cuenta de que estaba enfadada con su madre, una

reacción muy adaptativa en su caso, pues era injusto que le pidiera que se involucrase de una forma u otra, incluso que se lo exigiese. Sin embargo, a veces consideraba que era egoísta si no pensaba en su madre. Nuria sentía que, si ella hacía lo que en el fondo quería, que era tener una relación con ambos padres, estaba traicionando a su madre, porque durante toda su vida había decidido serle «leal». Ahora Nuria ya no tenía tan claro que quisiera seguir siendo fiel, pues se daba cuenta del precio que había pagado durante todos estos años: se había alejado de su padre, a quien echaba muchísimo de menos.

Al aflorar la duda, lo hizo también esa culpa que le aplastaba el pecho y la dejaba en cama durante días bloqueada. Sin querer hablar con nadie y harta de sostener los problemas de sus padres, se preguntaba: «¿Soy mala hija? ¿Lo soy por escucharme? ¿Lo soy si es distinto lo que yo quiero de lo que quiere mi madre? ¿Si no soy leal, me abandonará? ¿Soy menos querible cuando hago lo que en realidad siento?».

El principal reto para Nuria consistía en establecer una conexión con su madre que no se basara en la creación de una coalición contra su padre, además de romper con el incómodo rol de confidente que su madre le había asignado desde su infancia. Y es curioso, porque el miembro de la familia que se hace esas preguntas o al que se considera la oveja negra suele ser el que más conectado está con su esencia, pero eso supone alejarse del clan familiar, y si no que se lo digan a Mirabel de la película infantil de Disney *Encanto*.

Cuando empezamos a ser conscientes de las heridas, buscamos dejar de sentir el dolor que nos inunda, resolver las heridas entendiéndolas en lugar de atravesando el dolor, que a veces puede ser físico. Ojalá el dolor desapareciera solo siendo conscientes de que lo hemos sufrido, pero lo cierto es que no es así. Nos empeñamos en buscar la «piedra filosofal» de nuestra historia vital, la razón, el porqué de las heridas que tenemos, y la mayoría de las veces no existe esa piedra, ni una razón ni un porqué. Como

probablemente ya sepas a estas alturas, las heridas se dan por múltiples factores y no siempre tienen una única causa.

A veces queremos entender por qué nuestro padre era así de distante con nosotras o por qué nuestra madre no lo hizo distinto. Con la información que tenemos actualmente sobre nosotras buscamos conocer el origen para tener una explicación razonable para haber sufrido injusticias, violencia, abuso, invalidación… Pero ¿qué crees que ocurriría si todo nuestro sufrimiento tuviera una explicación, si conocieras cuál es el origen concreto de la herida de tu infancia? Muchas veces la respuesta es que dejaríamos de sentirnos como nos sentimos; lo cierto es que buscamos obtener toda la información posible acerca de esas heridas con el fin de evitar ser como somos e impedir que algo así nos vuelva a suceder: no volver a escuchar críticas y juicios hacia nosotras.

Si te ves reflejada en estas palabras, de verdad, no sabes cuánto te entiendo. Yo también he estado ahí (si no, que se lo digan a mi psicóloga). Casi nunca la invalidación ni las críticas tienen que ver con nosotras; que tu padre o tu madre fueran fríos contigo no tiene que ver con que tú no merecieras un trato cálido y amable, sino con su dificultad para mostrar afecto, y a la vez, aunque sepas eso, no podemos borrar que lo vivieras, que te haya influido y que tengas una herida que escuece cuando lo recuerdas. Pero, en esos casos, en esos contextos relacionales en los que la familia hace que la herida siga «latiendo», quizá necesites comprobar si la relación se sostiene en el 50/50 o en un 100/0, que es cuando una relación se sostiene porque tú haces tu parte y la de la otra persona para que sea funcional.

Algunas veces todas las instrucciones que recibimos sobre «lo que tenemos que hacer en las relaciones», como poner límites, decir, confrontar, expresar… alimentan la idea de que tenemos que hacer más, y en ocasiones nos sentimos en un callejón sin salida, preguntándonos qué más podemos hacer. Sintiendo que eres la única que tiene que hacer algo para arreglarlo.

Ojalá tu niña sienta pronto que ha hecho suficiente y que no tiene que hacer nada más para que la relación funcione, que pueda sentirse segura solo con la parte que le corresponde y que sepa que puede dejar de hacer, de buscar soluciones, para que así se libere de algunas cargas y las heridas empiecen a repararse.

EJERCICIO

Te propongo, para empezar a entender cuáles fueron esas heridas, dejar que tu niña te lo cuente. Escribe con tu mano no dominante las 3-5 primeras palabras que te vengan a la cabeza cuando piensas en las ausencias que has vivido en tus primeras relaciones. Cuando escribes con la mano no dominante, verás que la apariencia de la escritura parece de una niña, algo que me resulta muy útil en terapia para integrar esta visión en la adulta.

....

....

9

REPARAR HERIDAS: INTEGRAR Y ACEPTAR

¿Qué necesitamos cuando nos caemos y nos hacemos daño en la rodilla? Necesitamos atención (nuestra o de alguien en quien confiamos), ver cuán profunda es la herida, desinfectarla, protegerla, airearla…

¿Sabrías decirme qué haces con tu herida emocional? ¿Evitas mirarla? ¿La miras constantemente para ver si ya ha cerrado?

Necesitamos ver que hay una herida para sanarla; necesitamos mirar directamente al sufrimiento para poder ser compasivas con nosotras mismas; necesitamos ver el dolor para poder acompañarnos.

Ahora imagina que estás leyendo y que hay un perro en la calle que no deja de ladrar. Estás trabajando desde casa y te molesta porque te desconcentra. Solo necesitas un poco de silencio y tranquilidad para poder acabar las tareas. Pero ¿y si, al mirar por la ventana, te das cuenta de que tiene el rabo entre las patas? Una señal de miedo, mientras espera que su dueño salga de una tienda. Una vez conoces el motivo de sus ladridos, lo que hay detrás, adoptas una actitud mucho más compasiva en vez de criticar lo que hace y desear que se calle de una vez.

A lo largo de estas páginas hemos hablado muchísimo de familia y reparación, y es muy probable que te preguntes por qué incido tanto en esto si ahora eres adulta y quieres poder valerte por ti misma y acompañarte. Tus partes internas (todas aquellas versiones o partes de tu yo que han ido surgiendo con el paso de los años y con tus experiencias) con las que convives hoy guardan una relación muy estrecha con las experiencias vividas y, como profesional, considero necesario, para sanar y reparar de verdad, ver y entender cuáles son nuestras respuestas automáticas y los patrones aprendidos para después buscar una alternativa ajustada y poner en marcha los cambios que tanto ansiamos.

El objetivo del trabajo con las heridas de la infancia no debe ser nunca luchar contra ellas, sino aprender a convivir con su presencia, sin que esto nos paralice y limite nuestras experiencias; reducir la intensidad o profundidad de las heridas y conocer nuestros automatismos para ser conscientes de cuándo afloran a la superficie.

(Casi nada, ¿verdad? Aunque te cueste creerlo, yo todavía estoy en ello; creo que es un aprendizaje permanente que requiere que seamos pacientes y, sobre todo, amables con nosotras mismas).

Cuando hablo de luchar, me refiero a que para reparar las heridas **necesitamos entender y aceptar cuál es nuestro sentir real**, y eso, muchas veces, implica reconocernos como personas heridas y vulnerables que «necesitan», algo que puede ir en contra del concepto de nosotras mismas y de la imagen que queremos proyectar o asumir. Esa lucha se manifiesta con comentarios como: «No quiero que me afecte»; «No entiendo por qué me siento como me siento, no me debería sentir así»; «Yo paso de esta persona, en realidad a mí me da igual si está en mi vida o no…»; es un sentimiento de rencor hacia nuestra familia o esas personas que, a veces queriendo, a veces sin querer, nos han herido o provocado malestar; una rabia (hacia nosotras y hacia otras personas) que no nos hemos permitido expresar y que termina enquistándose.

Recuerdo que, en una de mis sesiones de terapia, mientras hablaba de este proceso de duelo con una paciente, me vino a la mente un momento concreto de mi infancia. Me vi con unos siete u ocho años muy enfadada. Yo era «una niña buena, muy obediente y madura para mi edad»… ¿Adivinas qué hice con la rabia? Me la tragué, y nadie se enteró nunca del malestar que experimenté. Y esto hizo que toda esa energía se quedara dentro. Al no canalizarla, al no exteriorizarla, nunca desapareció. Después de más de veinte años entendí que necesitaba sacarla. Pero lo que recordé es que ese día, con ocho años, escribí en un papel las cosas que me habían molestado de lo que me habían dicho en aquella ocasión y lo guardé en un cajón de mi habitación. Al cabo de un rato lo abrí, cogí el papel y taché lo que había escrito minutos antes y en su lugar escribí:

«Lo retiro todo»

Me sentía mal por haber escrito y sentido todas aquellas cosas tan «feas» y me sentí culpable, así que me arrepentí al instante. A veces nos asustamos de nuestros pensamientos, pero no somos lo que pensamos. Tuve un vecino que hacía mucho ruido por la noche mientras jugaba en su ordenador. Yo estaba tan enfadada que pensaba en formas de descargar esa rabia haciéndole daño, como tirarle una maceta en la cabeza desde el balcón, aunque no lo hice.

Con el tiempo me he dado cuenta de que hasta las personas que tienen una mayor capacidad de regulación emocional necesitan un momento para desahogarse y para calmarse. La adulta ideal que yo me imaginaba y que tenía como referente no se enfadaba y no sentía culpa... Nada más lejos de la realidad. Por eso precisamente hablamos de emociones «incómodas» o «desagradables»: porque, aunque sobre el papel reconozcamos su función y su utilidad, a la hora de la verdad, cuando toca sentirlas, navegarlas y transitarlas, la historia es otra totalmente distinta y llegamos a olvidar lo necesarias que son.

Por obvio que parezca, es importante recordarse que nadie sabe hacer las cosas hasta que sabe hacerlas.

Si en algún momento has sentido que no ha habido nadie contigo, o no han sabido cómo acompañar tu dolor, y quizá no has tenido confianza en tu capacidad de cuidarte, vas a estar poniendo en marcha muchos recursos internos e innatos para tratar de encontrar la manera de acompañarte.

Imagina que nadie te ha dicho nunca qué tienes que hacer si te quemas y que estando sola en casa sucede. No tienes una guía ni una referencia para actuar y valorar cuán grave es la quemadura, ni sabes si necesitas que alguien la revise o si eres capaz de atenderla en casa con tu botiquín, así que empiezas a echarte agua, te pones crema, te soplas, la tapas con una tirita, la dejas al aire… Al cabo de un rato quizá la quemadura, que era superficial, tiene mejor aspecto, pero no sabes qué es exactamente lo que ha hecho que mejorase o quizá creas que lo que mejor le ha venido ha sido lo último que has hecho (en este caso, dejarla al aire). De este modo, en tu cabeza se afianza la idea de que ese es tu «recurso efectivo» para curar tus heridas.

De pequeña seguramente te daba algo de miedo que tus cuidadores se enteraran de que te hubieses quemado, ya que eso podría suponer una regañina, y es posible que ese temor fuese mayor al de haberte quemado. Esas situaciones de «ausencia de bronca» (como las llamo yo) en la vida adulta nos pueden sorprenden y, a veces, incluso nos confunden porque no estamos acostumbradas a recibir ese trato; nuestra niña interior todavía tiene muy presentes esas regañinas de las que te hablaba. Recuerdo que, en una ocasión en la que quedé con una amiga, me contó una experiencia que me recordó todo esto. Ella vivía ya en su propia casa, que compartía con su pareja, y una noche se le rompió un vaso de cristal mientras lo llenaba para beber agua. Su pareja fue corriendo a la cocina y lo primero que le dijo fue: «Cariño, ¡estás bien? ¿Te has hecho daño?». Aquello la sorprendió. Me contaba: «Yo estaba preocupada por el vaso, por si se enfadaba. De hecho, creo que si hubiese sido él quien hubiera roto el vaso, yo le habría soltado

algo del estilo: “Hala, ¡ten más cuidado!”».

Mi experiencia personal y profesional me ha enseñado que en el proceso de reparación hay dos aspectos clave: el primero es percibirnos a nosotras como adultas capaces de acompañarnos e identificar las respuestas de nuestro sistema interno; el segundo es hacer el duelo con los adultos que tuvieron esa labor cuando nosotras éramos pequeñas.

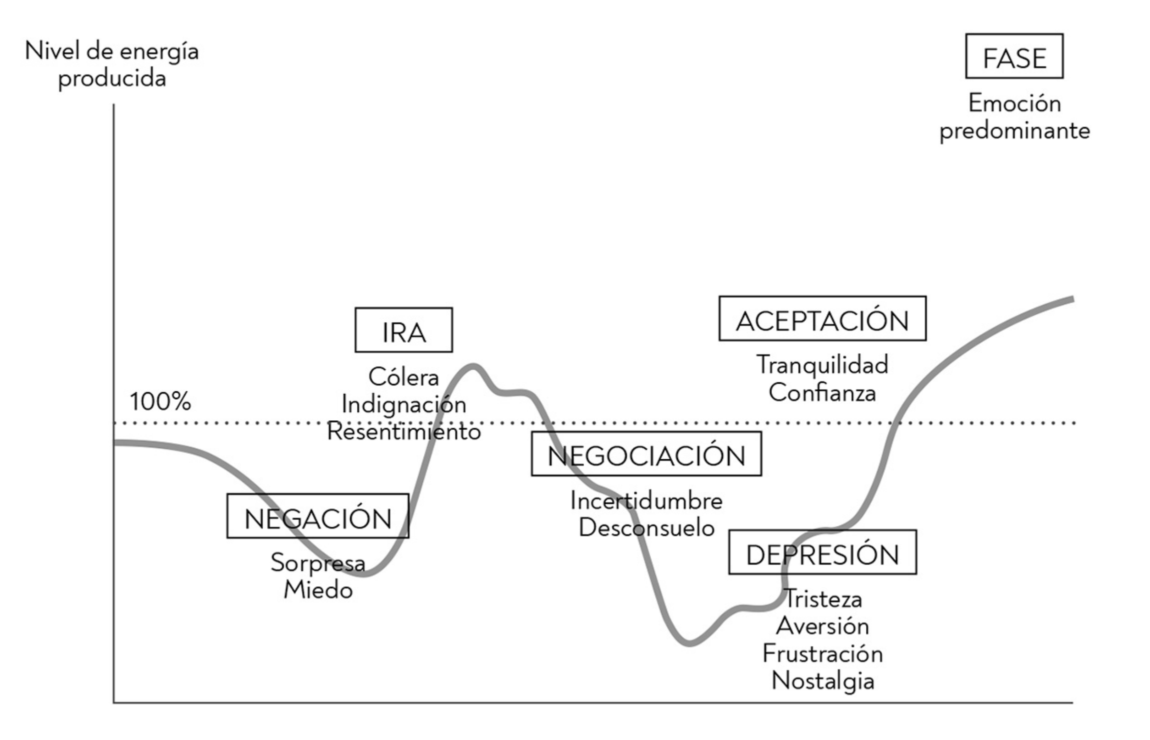
No es casualidad que, si en nuestra casa nadie nos calmaba cuando estábamos molestas, inquietas o incómodas, o ignoraban o juzgaban nuestra voz, hoy en día tratemos de «apagar» nuestras emociones, explotemos o estemos muy nerviosas al compartir nuestra opinión y nuestro sentir.

Un camino por etapas: las fases del duelo

En este punto creo que es importante explicarte cuáles son las fases de ese proceso de duelo que debemos atravesar antes de sanar.

Tal y como explica en su libro *Sobre el duelo y el dolor* la psiquiatra suizoestadounidense Elisabeth Kübler-Ross, experta en la muerte y en cuidados paliativos, el duelo es un **proceso de cinco etapas** que ayudan a explicar cómo nos sentimos y cómo actuamos a lo largo del tiempo. En nuestro caso, el duelo que atravesaremos no tendrá que ver con la pérdida o muerte de un familiar, sino con nuestras expectativas, con todo aquello que esperábamos recibir y nunca tuvimos. Cuanto mayor sea la distancia entre la expectativa y nuestra realidad, más costoso será el trabajo de reparación. Es normal si te desanimas, forma parte del proceso; y sí, sanar es posible.

ETAPAS EN EL PROCESO DE DUELO
(Kübler-Ross)



Las fases del duelo, por orden, son la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación.

Una parte muy importante del proceso de reparación de heridas es reconocernos en ese camino y entender en qué fase nos encontramos respecto a nuestras experiencias infantiles y el dolor de la niña que fuimos para poder tomar conciencia y ser compasivas con nuestro ritmo y avance.

Recuerda: todo llega, y es importante atravesar cada una de estas etapas.

Negación: cuando estamos en esta fase, la negación nos protege amortiguando el golpe de un fallecimiento. «Yo tuve unos buenos padres, hicieron lo que tenían que hacer cuando me portaba mal»; «Mi infancia fue feliz, lo que me pasa ahora no tiene nada que ver con ellos».

Ira: en esta etapa estamos buscando los culpables, fruto de la frustración de lo irreversible, ver que no podemos volver atrás y vivir de nuevo la infancia. «Si lo hubieran hecho diferente, ahora mi vida no sería así, no soporto la manera que tienen mis padres de entender y vivir la vida, somos tan distintos…»; «Me molesta cada cosa que hacen, incluso cuando tratan de que nos llevemos bien»; «Les guardo

mucho rencor y pienso tratarlos como ellos me trataron a mí cuando era una niña».

Negociación: aquí estamos fantaseando con la posibilidad de revertir las heridas, es cuando aparecen las preguntas y las estrategias, lo que te comenté sobre la búsqueda de la piedra filosofal: ¿Y si…? ¿Qué habría pasado…? «No entiendo por qué no se esforzaron más en hacer que fuera feliz»; «Me gustaría saber qué les pasó para que las cosas fueran así».

Depresión: en este momento nos invade una sensación profunda de vació y tristeza, probablemente la primera vez que estamos sintonizando y conectando con la niña que fuimos, siendo conscientes de lo que ha supuesto la pérdida. «Me da rabia que no puedan ser de otra forma»; «Duele mucho saber que nunca me podrán ofrecer lo que necesito»; «Me siento culpable por cómo les he hablado a veces».

Aceptación: cuando hemos aceptado la pérdida, aprendemos a convivir con el dolor de ver lo que no estuvo y quizá no está. «Entiendo que lo ocurrió no tuvo nada que ver conmigo»; «Aunque me gustaría que fuese de otra forma, veo que es así»; «Siento que otras personas y yo misma me puedo dar lo que me gustaría que viniera de ellos».

EJERCICIO

Y tú, ¿en qué fase estás? ¿Cuál de todas estas frases resuena más en ti?

Escribe a continuación tu propia frase. Al dejarlo por escrito, tomará forma y te ayudará a trabajar en tu proceso.

....

....

Cuando llegas a la fase de aceptación es posible que un día te rompas: muchas veces esto es necesario para empezar a recomponerte, para poder hacer un cambio de rumbo, de vuelta a ti pero la aceptación es una fase continua que dura toda la vida. Hay días que se lleva con más confianza y otros con menos, pero **es un proceso de aprendizaje, autodescubrimiento y acompañamiento constante, no una fase final**.

Muchas personas que han pasado por mi consulta han sentido la necesidad de compartir con las personas de su entorno que han emprendido este camino, y que están indagando en él, creyendo que aquellas necesitan saberlo. Es importante entender que esto no siempre puede ser positivo para quien nos escucha: quizá a tu amiga, con la que estás compartiendo tu experiencia desde una etapa más cercana a la depresión, también está en ese mismo proceso de duelo que tú, pero en la etapa de negación, a su propio ritmo, o quizá nunca se decida a iniciarlo, por lo que también debemos tener presente que nuestra compasión se dirija hacia ellas, hacia esas personas que todavía no han dado el paso o sienten que no avanzan de la manera esperada.

Ahora deja que te cuente una historia personal. Recuerdo cuando murió mi abuelo Adolfo. Yo tenía diecisiete años. A la misa asistió una mujer,

amiga de mi madre, casualmente una psicóloga que luego me dio clases en la carrera, y me dijo: «Jo, Marta, debes de echar mucho de menos al abuelo, ¿eh? Teníais una gran conexión…». Al decirme eso, yo, que estaba reprimiendo mis lágrimas, sentí que aquella mujer me lo estaba poniendo muy difícil. Esta persona estaba conectando con mi sentir, algo nuevo y temeroso para mí. En ese momento, por lo que recuerdo, apreté los labios, tomé aire, asentí y me fui prácticamente corriendo, y pensé: «Vaya mierda de psicóloga, que me ha hecho llorar».

Años después, cuando ya tenía veintinueve, mi abuela Mary murió, y recuerdo que la experiencia fue muy distinta. En esa ocasión fui yo quien verbalizó cómo me sentía, la que lloraba delante de la gente, la que no ocultaba su dolor y su pérdida; la que necesitaba hablar de ella y recordarla; la que necesitaba repetir cómo se había enterado para ir integrando la pérdida y la que quería estar más lejos de las personas que me pedían que «no llorase más», porque si me veían llorar, también lloraban ellos.

Si alguna vez has perdido a alguien a quien querías, puedes imaginar cómo me sentí. Ahora imagina que a mí me acaba de pasar, todavía estoy conmocionada por lo ocurrido y soy incapaz de articular palabra alguna. En cambio tú ya estás en una fase más parecida a la aceptación en tu proceso de duelo por la pérdida de un familiar y, sin pensarlo mucho, me dices: «Jo, Marta, quédate con todos los recuerdos del tiempo que has podido compartir con ella». Aunque es un comentario precioso y bienintencionado (sin duda alguna, son los recuerdos de nuestros seres queridos los que los mantienen vivos en nosotros), tu mensaje todavía no puede aplicarse a mi caso, pues aún estoy asimilando la pérdida.

Pues con el duelo de las expectativas familiares y la aceptación de la familia en la que nos ha tocado vivir ocurre algo parecido: conocerás a personas que están en otra fase o no han vivido lo que tú estás viviendo, y no necesitas compararte con ellas.

Si me sigues en Instagram y lees algún post mío en el que hablo sobre la

aceptación de los padres que tuvimos, pero tú estás todavía en esa fase de rabia de la que te hablaba por la pérdida, no me vas a creer, vas a pensar que me he resignado, que he tirado la toalla. Vas a tomar por imposible lo que te digo, y una parte escéptica de ti se va a asomar y va a pensar: «Marta no tiene ni idea», y en parte tendrás razón: no sé por todo lo que has pasado para llegar hasta aquí, no voy a comprender al cien por cien lo que sientes, pero es probable que haya sentido algo parecido. En lo que respecta a la infancia, no somos tan distintas, lo que ocurre es que llevamos mucha parte de nuestro mundo interno en silencio. No obstante, lo importante es que estás aquí, que algo te ha traído hasta este libro, y me alegro muchísimo de que me estés leyendo.

Como ya te he repetido muchas veces a lo largo de estas páginas, reparar la herida no significa que no vayas a sentir ese dolor nunca más ni que vaya a desaparecer: **el trabajo de trauma en terapia tiene sus tiempos y cada persona su ritmo.**

Muchas de las sesiones que realizamos en terapia están centradas en integrar heridas, incluso aquellas en las que sentimos «que no hacemos ni conseguimos nada» o en las que «solo» hablamos de cosas que parece que no tengan nada que ver, pero la verdad es que hablar abiertamente de nuestros miedos, duelos y deseos seguramente dista mucho de lo que hubo en nuestras experiencias relacionales tempranas que estuvieron ausentes de estos relatos de intimidad emocional.

Quizá, a medida que pasan los años y vas creciendo, sientes que te puedes abrir más con tu familia para decirles lo enfadada, contenta o triste que estás en un momento determinado y «compartirte» desde tu versión adulta. Sin embargo, si piensas en ti hace unos años, ¿te imaginas delante de ellos afirmando que estás atravesando una temporada en la que sientes que navegas sin rumbo, que estás muy perdida, que experimentas mucha incertidumbre, que tienes muchas dudas, que te sientes muy vulnerable? Yo durante un tiempo no era capaz, y según para qué, ahora tampoco, no voy a

engañarte.

La mayoría de las veces lo he contado y he compartido el malestar cuando la tormenta ya había pasado, ya había resuelto el problema yo sola y, por tanto, estaba en un estado de más calma. Cuando el año pasado sufrí un ataque de pánico, el primero en toda mi vida a pesar de conocer de cerca la ansiedad, a los días quise compartirlo con mis amigas. Escribí y borré el mensaje muchas veces en el chat que compartimos. Después de muchas intentonas, al final se lo conté, reconociendo que se me había pasado por la cabeza más de una vez que no tenía sentido hacerlo. Ellas reaccionaron hablándome por privado, mostrándome su apoyo, llamándome, ofreciéndose para dar un paseo… Recuerdo que pensé, o más bien lo hizo una parte de mí más evitativa y exigente: «Si lo sé, no les digo nada, que se están preocupando demasiado y me están agobiando. Tampoco es para tanto». Tan pronto aquellas palabras surgieron en mi mente, otra parte de mí acalló este comentario, respondiendo: «Jo, qué bien poder explicarles cómo me siento y que me hagan saber que les importo y que están ahí si las necesito». (Ya sabes, en casa de herrero…).

Es importante aclarar que, cuando hablamos de reparación de las heridas emocionales, debemos **distinguir entre el dolor y el daño**. Si estamos viviendo situaciones que nos dañan en el presente, esto hace que sigamos alerta y no podamos bajar la guardia para integrar. Este es justamente un requisito para la reparación: estar en calma para confiar en encontrar otra manera de funcionar y empezar a relacionarnos desde la seguridad a pesar de que recordar el pasado nos duela.

Hay situaciones que nos estresan en la actualidad y ponen en juego la reparación. Ya has visto que cuando estamos desreguladas y fuera de nuestra ventana de tolerancia es más difícil relacionarnos desde la seguridad adulta, y ahí es cuando aparecen las partes internas con sus cargas: cuando nos sentimos insatisfechas con el trabajo que desarrollamos en el presente, cuando tenemos problemas de convivencia en casa, cuando no tenemos

tiempo libre ni tiempo de autocuidado, cuando hemos sufrido en la infancia, cuando estamos atravesando un momento de incertidumbre, cuando contamos con escaso apoyo social, cuando sentimos presión social, cuando sufrimos por nuestra economía, cuando estamos quemadas y cansadas…

Integrar lo vivido y responder desde nuestra versión adulta

Todo aquello que vivimos con nuestra familia en la infancia tuvo un impacto en nosotras. Sin embargo, si estás leyendo estas páginas quiere decir que ahora eres una persona adulta y que, probablemente, sigas tratándote y relacionándote con el mundo que te rodea desde unos aprendizajes antiguos que ya no sirven. Esas subpersonalidades, que nos ayudan a dar sentido a nuestras experiencias desde la infancia, forman parte de nuestro yo y van a seguir ahí, dentro de nosotras. Por ello, es necesario entender su origen, aceptarlas en el sistema y buscarles una tarea menos «exigente» para que nuestra adulta pueda ser la máxima responsable de sus acciones.

Imagínate un autobús en el que van tus partes internas y visualízate como la conductora. Quizá prefieras visualizarte en un pleno en la que tú presides la sesión. Los presentes están enzarzados en una discusión en la que todos hablan a la vez. Mientras, tú te esfuerzas por dialogar y trasladar calma. Así solemos vivir la experiencia con nuestras partes internas cuando las heridas no se han sanado todavía.

Estas partes suelen emerger en situaciones cotidianas a través de comentarios o frases como las que vemos aquí. Las que aparecen con mayor frecuencia en mis

sesiones son:

- **Partes complacientes y sumisas:**
  - «La verdad es que me va fatal hacerle el favor que me pide, pero no quiero que se enfade».
  - «Prefiero no dar mi opinión, así tendremos la fiesta en paz».
- **Partes evitativas o negadoras:**
  - «Se me hace bola continuar en este proyecto. Me gusta, pero no sé si saldrá como quiero».
  - «El otro día me aburrí en la fiesta, cada vez me gusta menos quedar con gente».
- **Partes preocupadas:**
  - «Hace un rato que no me contesta al móvil, seguro que ha tenido un accidente…».
  - «Una amiga me acaba de decir que quiere hablar conmigo, seguro que me va a decir algo malo…».
- **Partes críticas, exigentes y perfeccionistas:**
  - «Si los demás lo hicieran como yo, todo sería más fácil, son muy ineptos».
  - «Debería acabar todo el trabajo pendiente de las vacaciones el día que me incorporo».
- **Partes escépticas o negativas:**
  - «No creo que la terapia funcione. Ya tuve una mala experiencia, esta no será diferente».
  - «Creo que es mejor que me haga a la idea de que esto será así, no veo que las cosas vayan a mejorar».
- **Partes justicieras:**
  - «No soporto ver cómo mi amiga ha perdonado la infidelidad de su pareja, es una traición imperdonable».

- «Tengo que estar cerca de mi madre para defenderla de mi padre y ponerlo en su sitio».

- **Partes trabajadoras o luchadoras:**
  - «No entiendo a la gente que se ahoga en un vaso de agua, la verdad».
  - «Si yo hubiera parado y tomado un descanso, no habría conseguido lo que tengo. La gente pone demasiadas excusas».

Estas no son las únicas partes internas que pueden aparecer, pues dependerá de tus experiencias vitales. También hay partes controladoras que viven en un constante estado de alerta, que somatizan, que se quejan mucho, que se autolesionan o que vomitan… Recuerda que, desde este enfoque, no existen las patologías como tal, sino que todas estas partes tratan de protegerte del dolor y la soledad, y de cuidarte como una vez lo hicieron, pero esto no quiere decir que ahora no haya otras formas para ti. Es probable que lo que te salvó en el pasado sea ahora aquello que te hace sufrir.

Quizá hayas leído algunas de estas afirmaciones de las partes internas más comunes y no te hayan «caído» bien, pero la realidad es que todas esas partes tienen una intención protectora contigo; lo que ocurre es que a veces, son efectivas a corto plazo, pero luego, a la larga, el efecto no acaba siendo el deseado.

El siguiente es un ejemplo de dos discursos con un origen común y un mismo malestar, pero desde diferentes perspectivas: una en la que la herida sigue abierta y otra en la que ha empezado a cicatrizar.

Cuando las heridas siguen activándose, y la adulta no está al mando	Cuando empezamos a reparar y a cuidarnos desde la adulta
No entiendo qué me pasa, me siento sin energía, como apagada, pero no debería estar así. Hay personas que sufren más que yo, no sé por qué a mí me afecta tanto. Debería estar contenta. He cambiado de trabajo por unas condiciones mejores, he dejado una relación en la que no era feliz y me he mudado a un barrio tranquilo y precioso.	Me siento sin energía, hay una parte de mí que me dice que no debería sentirme así, pero creo que he vivido muchos cambios que han tenido un gran impacto en mí, en mi estado de ánimo y en mis emociones. Lo que a otras personas les ocurra no quiere decir que a mí me tenga que doler menos, lo mío es importante también. Estoy atravesando cambios. Tengo miedo de equivocarme, de no hacer lo correcto, yo quería que mi relación funcionase... Seguramente me estoy sintiendo en coherencia con lo que estoy viviendo. Estoy ilusionada, aunque también cansada, temerosa de todo lo nuevo y triste por los cambios. Creo que necesito más tiempo para adaptarme a tantas novedades.

Ese discurso «herido» era el que tenía, por ejemplo, Isabel, una paciente a la que llevo tratando desde hace un par de años. Recuerdo que, al principio, en consulta, siempre compartía lo que había vivido desde la última sesión con negatividad y pesimismo. Hablaba todo el tiempo de lo que le faltaba, de los acontecimientos cotidianos que no cumplían sus expectativas y de la dificultad que tenía para conseguir algunas de las cosas que se proponía. Isabel no veía los recursos ni las alternativas que tenía para evitar sentirse así; era como si tuviese «acceso restringido» a sentimientos agradables. Le costaba una barbaridad disfrutar y hacer cosas que realmente le gustaban. Era como si estuviese instalada de manera perpetua en emociones como la tristeza, la desesperanza, la irritabilidad y el malhumor.

Con frecuencia se sentía injustamente tratada por su familia y enfadada con sus compañeros de trabajo y amigos, tanto que llegaba a ser muy desagradable con los demás. En nuestras sesiones vimos que no había

aprendido a enfadarse de manera adaptativa, y pasaba de no decir nada a ser sumamente hiriente. Pero ¿qué había vivido Isabel para que esta parte que se quejaba apareciese de esta manera? Esto era algo que quería descubrir y en lo que ahondamos en nuestra segunda sesión.

Había crecido en un ambiente con unos cuidadores deprimidos, en unas circunstancias que les impidieron o dificultaron conectar emocionalmente con ella. Por eso no había sentido la presencia de sus padres. En su historia había mucha tristeza. Era una niña que se sintió sola muy a menudo. Para sobrevivir a esa situación tuvo que mostrarse fuerte para no ser una carga y demostrar que no los necesitaba.

De esta forma, la única vía de escape que encontró Isabel fue la queja: al optar por hacer las cosas por su cuenta, tuvo que guardar mucha rabia dentro al ver que no contaba con el apoyo suficiente, que no estaban ahí para ella. De este modo, aún hoy, mientras está enfadada sigue enfocada en la queja para protegerse de su propio dolor. Aunque la queja sea desagradable para Isabel, es el único mecanismo que tiene para regularse y todavía, como adulta, ve beneficios en este comportamiento. Prefiere eso a que la vean débil.

El verdadero reto para Isabel fue aprender a expresar lo que le molestaba y enfadaba desde un lugar adaptativo, no desde el ataque hacia los demás o la lucha contra ella misma, sino desde la conexión con el mundo a través de su vulnerabilidad. Uno de los principales objetivos de nuestras sesiones de trabajo conjunto fue que se permitirse conectar con la tristeza y la soledad que sintió, para así tener la oportunidad de encontrar otros apoyos y afrontar las situaciones difíciles.

Hace un tiempo grabé un episodio para mi podcast, *La hora de maternarte*, titulado «¿Mala hija por distanciarme de mi madre?». (Si tienes interés en escucharlo, encontrarás un QR en el episodio en concreto al final de este libro, en el apartado «Recursos»). Recuerdo que tuvo unas escuchas superiores a la medía y varias oyentes decidieron escribirme para empezar

un proceso en terapia. Muchas abrieron la conversación diciendo: «Siento rencor hacia mi familia, pero no quiero. Quiero quererlos tal como son». Son muchísimas las peticiones de trabajo en terapia que he recibido y que se pueden traducir en: «Quiero no sentir dolor cuando me hagan daño». Yo misma, al empezar mi proceso terapéutico, quería conseguir que las cosas no me afectaran como lo hacían (lo que me quedaba por ver…).

La distancia física muchas veces no se corresponde con la distancia emocional. A veces sentimos que la única opción para dar «por zanjado» un asunto que nos hace daño es alejarnos físicamente de la fuente de ese dolor. En otras ocasiones la distancia emocional es un buen recurso para cuidarnos y protegernos. El problema surge, sobre todo, cuando estas acciones siguen abriéndonos la herida y creemos que ese fuego que sentimos tiene que ver con quiénes somos y lo que hacemos.

En este sentido, el libro *Hijos adultos de padres emocionalmente inmaduros*, de la psicóloga clínica estadounidense Lindsay C. Gibson, supuso para mí un antes y después, especialmente la parte en la que se hablaba de renunciar a la relación esperada. Al inicio de este proceso de aceptación es normal sentirse como si hubieras perdido una batalla. Al cabo de un tiempo y con paciencia experimentamos un gran alivio al dejar de intentarlo una y otra vez, aceptando que hay relaciones en las que nos vamos a relacionar de una manera más superficial y otras con las que sí desarrollaremos una relación mutua y recíproca.

Durante una conversación sobre esta renuncia, una de las personas a las que acompaño en terapia me dijo: «Pero qué triste es eso, Marta, ¿no? Ver que hablo con mi padre como si fuera un vecino al que solo doy los buenos días cuando lo veo en el ascensor…». Asimilada e integrada esta tristeza, sesión a sesión experimentó también lo reparador que era no buscar que su padre estuviera de acuerdo con ella siempre, que aprobase todas sus decisiones, que la aceptase incondicionalmente… Cuando atravesamos este duelo por la relación esperada que nunca fue, esa ruptura de conexión,

aunque la reparemos, no se queda como si no hubiera pasado nada. Estamos soltando el vínculo que deseábamos y aceptando el que es, y eso representa una pérdida muy grande. Evidentemente, ojalá fuese distinto, y a la vez qué alivio poder tener nosotras la capacidad de cuidarnos ahora y a veces de poder aceptar otras formas de cuidarnos.

Sobre todo al principio de este proceso vamos a virar de un extremo a otro. A veces, durante un tiempo, mientras se establece una nueva dinámica será necesario. Por ejemplo, si he sido una persona muy complaciente quizá necesito decir a todo que no, porque siento que, si me quedo «en medio», fácilmente voy a volver al hábito de decir que sí y servir a todos… En otras ocasiones, en relación con nuestra familia, nos debatimos entre cortar o no la relación. Quizá en algunos casos, con cambiar algunas cosillas, podemos encontrar algo de calma. Con esto de cambiar algunas cosillas pienso, por ejemplo, en algunas personas que acompaño que ya viven fuera de casa de sus padres y en vacaciones de Navidad vuelven, cosa que las angustia un poco. La alternativa a pasarnos toda la tarde haciendo la sobremesa y adaptándonos a ellos puede ser tan simple como pasar un rato en familia, irnos a la habitación, a dar una vuelta, tomar aire, ir a fregar los platos para estar solas y cargar pilas y, luego, volver.

Tu reparación tendrá que ver mucho con notar y entender cómo se siente tu niña interior y poder acogerla dándole un espacio, una distracción, un desahogo, etc., que dependerá de cada situación.

Hay personas que, instintivamente, van a luchar contra la repercusión de pertenecer a una familia aglutinada (aquella que fusiona las necesidades propias con las del resto), queriendo formar parte de una más desligada y van a tener que hacer hincapié en la diferencia y ver que sus sentimientos no tienen por qué ser los mismos que los de su familia y a la inversa, otras que sentirán un profundo dolor ante la falta de conexión y lucharán para que esa familia desligada les demuestren el amor que anhelan, necesitando ver más similitudes y conexión.

Esto era algo que le ocurría a Marisol, de veintinueve años, cada vez que iba a casa de su madre. Después de alguno de estos encuentros, me decía: «Quiero evitar enfadarme con ella, pero es que se merece que le diga las cosas tal como son».

Marta: Te escucho, y por lo que dices, parece que hay una parte de ti que quiere evitar el enfado. Pero la que quiere decir la verdad, ¿qué parte es?
Marisol: No lo sé, es que me da rabia que siempre esté haciéndose la víctima…
Marta: Vale, supongo que cuando ella se hace la víctima, coge mucho espacio en la relación y eso provoca que tú sientas que no tiene espacio para verte a ti. Esa parte que quiere decirle las cosas tal y como son… ¿qué necesita? ¿Que tu madre te entienda? ¿Que sepa de tu enfado?
Marisol: Sí, en casa siempre era así. Le estaba contando algo y, al final, no sé cómo, pero era yo quien acababa escuchándola. Quiero que deje de quejarse y haga algo al respecto si no se siente a gusto con lo que tiene, que yo lo he tenido que hacer todo.
Marta: Claro… Entiendo, estás enfadada. Hay una parte de ti que piensa: «Si yo he podido, ¿por qué ella no?». Es probable que tú hayas tenido que cargar con una mayor responsabilidad de la que te tocaba cuando eras una niña y quieras devolverle a ella la suya. Ahora piensa: ¿Qué pasaría si no apareciese esta parte que está enfadada?
Marisol: Pues creo que, si no apareciese esa parte, se lo diría bien, trataría de animarla, me sabría mal y acabaría cargando yo con lo que fuera, e intentaría salvarla, como he hecho siempre…
Marta: Bien visto, Marisol. Ahora ya conocemos un poquito más de estas partes internas tuyas y de cómo se relacionan con tu madre… No sé cómo lo veras tú, pero yo me he dado cuenta de que hay unas que se polarizan y se van hacia los extremos contrarios, ¿es así? Si no está la parte que salva a tu madre, aparece la parte que la persigue, y ella sigue siendo la víctima. ¿Qué te parece si buscamos una forma desde tu adulta para relacionarte con estas partes en conflicto que aparecen en ti?

Quizá leas este caso y te parezca injusto, pero como era Marisol la que estaba en terapia, era por ella por quien podía hacer algo, así que puse el foco en cómo eso la hacía sentir y cómo ayudarla a sostenerlo mientras la

situación siguiera siendo la misma y enfrentarnos a que, quizá, su madre siempre se relaciona desde ese lugar con ella. Quería que Marisol entendiera qué era lo que realmente se estaba cociendo internamente y pudiera cuidar de ella. Además, como adultas tenemos más comprensión de algunos aspectos complejos de las relaciones, mientras que, de pequeñas, solo sabemos que nos sentimos desprotegidas y solas en algunas situaciones.

Otro ejemplo tomado de mi consulta que quiero compartir contigo es el de Ana. Había aprendido a estar pendiente de su madre en la infancia y, como eso seguía ahí en su vida adulta, a veces se convertía en un impedimento para atenderse correctamente a sí misma. Después de un par de sesiones introductorias con Ana, le propuse trabajar con TEBB, una técnica de estimulación bilateral con base neurofisiológica para procesar el trauma e integrarlo con el fin de actualizar la información y entender que el impacto de la situación en el momento en que nos sentamos a procesarlo no es el mismo, pues se hace desde la edad adulta, en una situación diferente y con las herramientas adecuadas.

La estimulación bilateral puede realizarse de distintas formas. En el caso de Ana, usamos la estimulación auditiva durante nuestras sesiones de terapia online. Con los ojos cerrados y sus auriculares, estaba lista para reprocesar toda esa información que se quedó atrapada y no tuvo la oportunidad de sacar. Juntas buscábamos recuperarla para darle un lugar actualizado. La estimulación bilateral conlleva una gran preparación; aquí te muestro algunos de los fragmentos más importantes de la sesión que tuve con Ana.

Marta: ¿Te parece que encuadremos un poco lo que vamos a trabajar hoy? Lo hemos hablado otras veces, pero hoy vamos a usar la herramienta que te comenté para que podamos descargarte un poco de todo el peso que llevas respecto a la relación con tu madre, y que eso te permita centrarte más en ti. Si lo ves bien, resúmeme la situación actual.

Ana: Sí. lo que me pasa con mi madre cuando voy a su casa es que veo que es una mujer sumisa que aguanta demasiadas críticas, exigencias y faltas de respeto de mi padre, y como veo que ella no es capaz de decir nada, cuando voy, tengo que estar pendiente de pararle los pies a él y hacer que ella se empodere.

Marta: (*realizamos todo el protocolo para que pueda sentirse segura a través de una visualización en la que se imagine un lugar tranquilo para ella y empezamos el trabajo bilateral escuchando unos sonidos preparados para la estimulación*) Vale, Ana, ¿me quieres contar qué ves?

Ana: Sí, es raro, porque me estoy viendo a mí comiendo con mis padres este fin de semana en casa de mi hermana. El lugar es ese, pero nosotras somos pequeñas. Y estoy viendo una de esas situaciones en las que mi padre le habla mal a mi madre y ella no dice nada.

Marta: Muy bien. Está bien, recuerda que todas las imágenes que vengan a ti no son malas ni buenas, sino que son necesarias para poder integrar lo que buscamos integrar. ¿Continuamos?

Ana: Sí, ahora veo que mi madre le ha dicho a mi padre: «Hasta aquí», y nos ha pedido a nosotras que fuésemos a nuestra habitación para hacer la maleta, que nos íbamos.

Marta: ¿Cómo te sientes? ¿Entiendes lo que ha pasado en esas escenas?

Ana: Es extraño, estoy sorprendida. Sé que esa situación no ha pasado y aun así he conseguido sentir alivio. ¿Cómo es eso?

Marta: Cuando vas a casa de tus padres y ves que tu padre se queja y que tu madre recibe críticas, te da rabia y te parece injusto, y tratas de frenar y evitar esos comentarios para que tu madre no se sienta como tú te sentiste. Intentas hacer lo que te hubiera gustado que alguien hiciera por ti.

Ana: (*se emociona*) Nunca lo había visto así, es verdad, cuando mi padre llegaba enfadado del trabajo y nos reñía y castigaba por cualquier cosa mi madre siempre nos decía: «Ya sabéis como es papá. No se lo tengáis en cuenta, que está cansado», «No os pongáis así cariño, que no lo dice de verdad».

Marta: Tiene sentido entonces que te sientas así, ¿verdad?

Ana: Sí, claro, necesitaba que me hubiera dicho que yo no tenía ninguna culpa, que yo no había hecho nada y que mi padre no tenía que hablarme así, por muy enfadado o cansado que estuviera del trabajo.

Marta: Eso es. Necesitabas que te viese y te diese voz a ti también.

Probablemente la lectura de este fragmento te pueda hacer pensar que no

soy compasiva con la madre de Ana, la adulta que recibe las críticas. Pero es importante que sepas que no estoy aquí para juzgar a nadie, sino para reparar el dolor de la niña que fue Ana. En este caso, la Ana adulta sí ve que su madre sufría y que aquella fue la mejor manera de salvarla que tuvo, pero también era importante verla a ella, a su niña, que todavía nadie había visto hasta ahora.

Marisol y Ana estaban enfadadas y preocupadas por la relación que tenían con su madre, pero a veces también nos preocupamos por nuestra madre o nuestro padre, que buscamos su bienestar, no necesariamente desde una mala relación, y eso también puede alejarnos de nosotras mismas. Esto era, de hecho, lo que le pasa a Arantxa.

Cuando la conocí, Arantxa tenía treinta y ocho años y se sentía muy poco adulta, y, al mismo tiempo, le parecía que los momentos en que lo hacía algo tenían en común con un elemento: su madre siempre estaba presente.

Marta: ¿Y cómo es eso? ¿Me podrías dar un ejemplo para que lo entienda mejor?
Arantxa: Sí, claro. Mi madre nunca ha tenido un grupo de amigas, ni una afición, y siento que por culpa de esto a mí me cuesta mucho darme importancia y hacer algo por mí misma. Por eso, cuando voy a verla, intento que se anime a salir, a quedar, a hacer lo que le gusta y, en cambio, se queda viendo la televisión.
Marta: Cuándo tú ves a tu madre pegada al televisor todas las tardes, ¿cómo la encuentras?
Arantxa: No sé, yo la veo tranquila, pero debe de tener una vida muy aburrida, y lo peor es que a veces me parezco a ella y no me gusta.
Marta: Vale, ¿alguna vez has hablado de eso con ella? ¿Ella te anima a ti a hacer actividades y a salir con amigas?
Arantxa: Nunca se lo he dicho. Ella sí me anima en mis proyectos, la verdad, siento que está orgullosa y que no me pide… (*se queda callada*).
Marta: Que no te pide…
Arantxa: Es que me acabo de dar cuenta de que hay veces que, queriendo que se sienta mejor, la critico por estar en el sofá y le exijo que haga las cosas de manera diferente… no sé, darme cuenta ahora me ha sabido mal.
Marta: Vale, parece que estás sintiendo compasión por ti misma y por cómo lo has estado haciendo, y también por tu madre, ¿no?

Arantxa: Sí, creo que en terapia estoy conectando con una parte de mí más compasiva, y lo soy conmigo, con mi pareja, con los compañeros de trabajo, pero no lo estaba siendo con ella, sentía que, en nuestra relación, el hecho de mostrar compasión era un deber solo suyo.

Marta: Me llega tu compasión, Arantxa, como si hubieras dejado de empujar esa pared de la que a veces me hablas. Parece que de lo que hablas es de tratar a tu madre desde una adulta compasiva…

Tanto Marisol como Ana y Arantxa acudieron a mí para hablar de situaciones que les ocurrían en la actualidad, en su vida adulta, pero que nos remitían a un momento del pasado en que eran pequeñas y que todavía tenían una repercusión en sus relaciones actuales. Llevar a cabo este trabajo de reparación supone reconciliarnos con nuestra historia y poder abrazar a esa niña, sin olvidarnos de abrazar a la adulta del presente para poder cultivar un futuro juntas.

Las situaciones que tienen que ver con este duelo y su aceptación nos generan un dolor tremendo, y nos preguntamos: «¿Qué pasa si la otra persona no quiere admitir el daño que nos ha hecho?».

Y la respuesta nunca nos parece suficiente. A veces nos tenemos que lamer nosotras nuestras propias heridas, y de ahí el duelo, pues quien nos ha dañado debería ser quien asumiera la responsabilidad de sus actos, pero no siempre sucede. Por mucho que señalemos la herida, si quien está ahí niega nuestro dolor, no lo ve o lo reduce al compararlo con el suyo… duele muchísimo.

Ahora que estamos llegando al final del libro entenderás por qué hemos dedicado un gran espacio a rememorar nuestra crianza y a los adultos que nos acompañaban.

Esto es **un inicio esencial del proceso de reparación, porque fueron ellos quienes dieron forma a la mirada con la que nos vemos a nosotras mismas, y fueron nuestro modelo a la hora de aprender a tratarnos, hablarnos, relacionarnos con nuestras emociones**. Este modelo no

siempre es el más sano, como hemos visto, y cuando somos pequeñas y nos hacen daño, estas referencias, las únicas con las que contamos, nos impiden pensar en lo que hay mal en ellas… En su lugar, crecemos pensando que hay algo malo en nosotras y alejamos la mirada de nuestro interior. Y nunca me cansaré de repetírtelo: no hay nada malo en ti.

La reparación no es exclusiva del espacio de terapia ni de la persona que provoca la ruptura. Cualquiera con unas nociones, aunque sean mínimas, de lo que hablo es buena candidata para ello.

Mientras escribía este capítulo, hablando del libro con mi marido, recordó una experiencia personal de validación y reparación de una ruptura. Me compartió una escena de cuando tenía seis años, en un campamento escolar. Era la primera vez que se separaba de sus padres para dormir, e iba a pasar cinco noches fuera de casa. Me contó que la organización había preparado un encuentro familiar a mitad de la estancia para que los padres comieran con ellos. Cuando llegó el momento de la despedida, mi marido pensaba que el campamento había terminado y que él ya volvía a casa con ellos, pero no fue así. Solo habían ido a comer y a él todavía le faltaban dos días para que la experiencia terminase, lo cual desató en él una reacción de tristeza y rabia: se puso a llorar y a gritar, se peleó con los monitores para que le dejaran irse con sus padres. Se acuerda de que otro niño y él habían tenido la misma reacción, y un monitor se los llevó al río a tirar piedras (para descargar la rabia de una manera adaptativa) y acompañó el ejercicio de amables palabras. Les dijo que era normal sentirse así, y que estaba ahí, para ellos, para cualquier cosa. Mi marido recuerda que, gracias a ese simple ejercicio de arrojar piedras al agua, se sintió mucho más aliviado y que, aunque sus padres no volvieron a por él, alguien le ayudó a organizar sus sentimientos.

Mientras me lo contaba, recuerdo que pensé: «Madre mía, qué nítido el recuerdo, si nadie se lo ha contado años más tarde…». Claro, lo recuerda así porque, aunque fue muy estresante para él, hubo alguien atento para

consolarlo, y su cerebro no tuvo que proteger ese recuerdo ni olvidar esa escena.

EJERCICIO

Creo que, llegados a este punto, es necesario responder a la pregunta de si es posible integrar sin llegar a perdonar, lo cual me lleva a invitarte a reflexionar sobre lo que significaría para ti, en tu caso, perdonar. Tómate el tiempo que necesites para intentar dejarlo por escrito.

....

....

Por lo general, lo adaptativo, cuando alguien nos trata de una manera injusta, es enfadarnos y enrabiarnos (cuando éramos pequeñas, quizá era sentir miedo), poner distancia física, porque a veces es necesario para acabar con el daño constante, y, desde esa distancia emocional, intentar integrar y dar espacio a lo vivido. No tienes que obligarte a que te caigan bien o que te guste todo de ellos, no tienes que estar cerca siempre, pero sí necesitas entender tu historia. Más que el perdón, a veces lo esencial es dirigir calma hacia ti, y eso la mayoría de las veces tiene que ver con dejar de intentarlo, con saltar de la fase de negación hacia avanzar. Estar en paz conociendo tu historia y tu contexto actual: estar en paz con un padre que se fue, estar en paz con una madre con la que no te hablas, estar en paz con una familia que te dio en adopción…

Ahora bien, estar en paz no significa que la experiencia no haya dejado una huella, sino aceptar que eso es lo que ocurrió y que no lo elegimos, decirnos que no tuvo que ver con nosotras, que no había nada malo, que no merecíamos el dolor que hoy cargamos. Aceptar no está exento de dolor y no significa no sentir nada desagradable nunca más. Hay sensaciones y situaciones que nos acompañarán toda la vida y dolerán siempre. Los duelos se atraviesan; son procesos, no son metas a las que llegar o pruebas

que superar. Aceptar significa aprender a convivir con ello con tranquilidad y sentir una cierta seguridad de base, el objetivo no es tanto que deje de doler, sino que el dolor no lo cubra todo.

Imagina una gota de aceite derramada en el mármol y una gota de aceite en el papel de cocina. En el papel de cocina es fácil que se extienda y lo cubra todo; en el mármol puede quedar intacta. Cuando reparamos las heridas nos sentimos más mármol que papel, y eso no quiere decir que no nos impregne: quiere decir que duele y que no nos limita.

En ocasiones creemos que no hemos reparado la herida, ni integrado el dolor de nuestras experiencias porque nos seguimos emocionando o nos sigue doliendo el recuerdo. La aceptación no está exenta de dolor, lo repito y repetiré, en ella pueden coexistir dolor y paz. Cuando aceptamos la relación que hay (lo que no quiere decir que nos guste), es más sencillo poder disfrutar de lo que sí hay (si lo hay).

Y otra de las preguntas estrella es: «Y de todo esto, ¿hablamos con ellos?».

Pues como siempre: depende. Cuando hacemos el trabajo de reparación en terapia les recomiendo a mis pacientes que se den un espacio para la emoción y se permitan sentirla para poder responder a ella en vez de reaccionar. habrá días que conectamos con la rabia y queremos decirles: «Me habéis destrozado», y otros que queremos decirles: «Gracias por todo lo que me habéis dado».

Piensa que, en terapia, trabajamos con la representación de tus padres internos, y que a veces nada tiene que ver la experiencia con la actualidad. Quizá tenemos el recuerdo de una madre muy ausente por trabajo, y hoy en día es una persona jubilada y tranquila que tiene tiempo para dedicarnos. En ocasiones es beneficioso hablar de cómo nos hemos sentido si eso puede suponer un cambio en el presente. Sin embargo, hay personas a las que les vamos a hablar de cómo nos hemos sentido y lo que hemos necesitado y quizá no se produce un cambio. Eso nos dejaría en el callejón sin salida del

que ya hemos hablado alguna vez y a la niña que fuimos en espera de recibir el amor que merece.

Una forma de iniciar la reparación, si al leerme sientes que has podido hacer daño sin intención, puede ser: «He estado leyendo un libro que me ha hecho pensar y me he dado cuenta de que hay cosas que antes no sabía y que ahora sé, y tiene que ver con las heridas y las emociones. Creo que algunas veces sin darme cuenta he minimizado, no he preguntado o he juzgado lo que sentías y me gustaría poder hablar de ello para mejorar».

Ten en cuenta que, cuando inicias una conversación de reparación, la persona puede tener una herida abierta y quizá no tenga una reacción repentina de amor hacia ti. Será una conversación dolorosa e incómoda, será importante la serenidad. Aunque es probable que llores, estará bien.

Esto me hace pensar en las madres que atiendo y que, al conocerme y tener ya a sus hijos adolescentes, se arrepienten de no haber tenido antes esta información cuando eran pequeños, pero para reparar nunca es tarde. No se puede borrar, pero sí construir, lo que debes tener presente es que cuando alguien te hiere, lo que esperas es:

- Que valide tu emoción y comprenda tu dolor: «No era mi intención, lo siento, entiendo que te hayas sentido así».
- Que pueda reconocerlo y no lo niegue: «No lo veo de la misma forma, pero entiendo que aun sin querer te haya podido hacer daño».
- Que tenga un compromiso de no volver a hacerlo: «Tienes razón, ahora que me lo has dicho me doy cuenta. ¿Qué es lo que ayudaría a la próxima vez?».

Por ejemplo, para el día de mi boda, en vez de esperar que mis padres estuviesen conectados con sus emociones y, por ende, conmigo (no idealices mi historia, siempre hay puntos ciegos), les di instrucciones de lo que necesitaba. En otra ocasión me habría enfadado porque ellos no estaban haciendo las cosas de la manera en que yo quería o porque no fueran capaces de ocuparse de algo sin que yo se lo dijera… Pero en ese momento

lo hice distinto y dije: «Mirad, creo que voy a estar nerviosa ese día, me ayudará si me decís que está todo bien en lugar de que no me ponga nerviosa y que me tranquilice». Lo cierto es que cumplieron esa instrucción, y yo me sentí más en calma (algo que agradezco muchísimo), pero hay otras más difíciles de satisfacer, sobre todo cuando eso implica un cambio directo en su manera de funcionar, regular sus emociones y entender la vida y las relaciones.

En otros momentos asumir mi condición adulta ha sido mucho más incómodo. Recuerdo que estábamos trabajando un miedo concreto con mi terapeuta Gestalt, y queriendo indagar él surgió otra cosa. Estábamos representando una escena en la que mi marido se enfadaba conmigo (imagínate un enfado adaptativo) porque no encontraba su cargador del móvil, y se frustraba y me decía: «Seguro que lo has cambiado de sitio», y yo decía que no, y lloraba. No me gustaba verlo enfadado, quería evitar que me echase la bronca y dejase de reñirme (algo que no tenía que ver con él, sino con mi memoria). Cuando lo estaba escenificando, empecé a imitarlo y, acto seguido, pensé: «Tiene razón». Me di cuenta de que, aunque él me pide que no le cambie de sitio las cosas, yo las muevo porque necesito orden y luego no recuerdo dónde las he puesto; como no son mías, no sé si tienen un sitio concreto y no siempre las guardo en el mismo lugar.

Eso me hizo conectar en cómo a veces, de niñas, si hacíamos algo por lo que luego responsabilizarnos, que podía traer una riña o un castigo, eso hacía diana directamente con el miedo a que papá y mamá no nos quisieran y lo ocultábamos como podíamos. Pero en las relaciones seguras como adultas, hay expresión del desacuerdo y no castigo. Por eso asumir la responsabilidad como adulta tiene que ver con decir: «Sí, tienes razón, lo siento, lo he cambiado y no me acuerdo donde lo he puesto, me hago cargo de buscarlo también».

Este es solo un ejemplo muy simple. Hay cambios que pedimos que suponen que la otra persona tenga una capacidad reflexiva, se haga cargo y

sea empática, y esto, según como sea la persona, es probable que no llegue a suceder. Conozco otras historias que nada tienen que ver con la mía, en las que las personas que se han mostrado vulnerables para hacer una petición concreta, luego han visto cómo su vulnerabilidad ha sido utilizada para burlas, chantajes o amenazas. Tengo personas en mi círculo que no tienen relación con su madre y que cualquier paso que suponga avanzar y que su madre pueda aparecer les supone muchos dolores de cabeza, o que cuando uno de sus padres ha fallecido no tenían relación con él y se han quedado en paz con su muerte.

En ocasiones tratamos de salvar el vínculo como podemos, y seguir enfadadas es una manera de seguir estando en la relación, aunque no sea de manera satisfactoria, aunque necesitemos más, aunque nos duela, aunque no podamos ser nosotras mismas; a veces es «menos doloroso» sentir que no nos llevamos del todo bien a que no nos llevamos nada.

La compasión de la que hablábamos al inicio irá hacia ti y la aparición de tus partes internas, y hacia tu familia, cuando puedas verlos también como adultos y no solo como tus padres. Para mí ese fue un gran punto de inflexión.

Algo que les comento a las personas cuando nos empezamos a plantear terminar el proceso terapéutico es que para mí es esencial que se vayan sin sentir que abandonan y sin sentirse abandonadas. A menudo conocemos nuestras vivencias y sabemos lo que pasó, pero no lo hemos sentido en el cuerpo, por eso es importante que mientras vamos relatando nuestras experiencias en terapia o cuando vivimos determinadas situaciones en el presente de las que queramos huir emocionalmente, podamos preguntarnos: «¿Puedo respirar hondo? ¿Puedo mirar hacia un lugar que me calme?».

Ya has visto que organizar esta información no es nada fácil, y ese es el trabajo de los psicólogos en terapia: **acompañarte a darle sentido a todo el conocimiento que tienes sobre ti para integrarlo y que puedas tener un mapa de ti misma,** de cómo funcionas, de cuáles son tus partes internas

más recurrentes cuando estás estresada… y que, a través de la relación terapéutica, poco a poco puedas **interiorizar acciones desde la seguridad y la compasión hacia ti para que la reparación sea una posibilidad a tu alcance**.

Aceptar las heridas no es resignarse a ellas, es saber que están ahí, que a veces duelen y tratarlas con compasión; integrarlas en nuestra historia de vida es no negarlas ni querer borrarlas, es podar contar nuestra historia teniendo en cuenta los fragmentos que dolieron y que una vez exiliamos para no volver a sentir dolor.

Aceptar no conlleva que no duela no tener la relación que te gustaría; significa darnos cuenta de que no podemos cambiar lo vivido en nuestra infancia, las cosas malas que nos ocurrieron, que tampoco podemos cambiar a los padres que nos tocaron, y ver todo lo que ya estamos haciendo para cicatrizar esas heridas.

Sé compasiva contigo. Antes no prestabas atención a tus heridas y ahora te estás haciendo cargo de ellas, tratando de curarlas con cuidado, para que no se abran. Felicítate por ello.

10

TU ADULTA ES LA QUE ABRAZA A LA NIÑA QUE FUISTE

Al principio de este camino muchas personas creen que abrazar a su niña interior será algo muy fácil y que enseguida conectarán con el amor del encuentro. Y, si has llegado hasta aquí, probablemente ya sepas que, **para reconectar contigo misma, hay que reconectar con el pasado,** y esto puede traernos recuerdos de vivencias de soledad, vergüenza, tristeza, etc., por lo que es necesario entender el impacto que tuvieron para reconocernos y validarnos y así poder darnos lo que necesitamos como adultas.

Cuando tomamos finalmente la decisión de embarcamos en este proceso terapéutico, nadie puede prepararnos para lo doloroso y removedor que puede ser eso de abrazar a la niña que fuiste.

Ahora, por suerte, hablamos mucho más que antes de lo beneficiosa que es la terapia psicológica; lo noto en las personas más jóvenes que acuden a consulta: tienen mucho más integrada la importancia de la salud mental en su vida. Aun así, a pesar de los beneficios de la terapia, como profesional me parece importantísimo recalcar que no debemos idealizar ni romantizar los procesos de reparar el trauma psicológico, pues abrazar a nuestra niña

interior también supone:

- Sentir sensaciones desagradables al pensar en ella cuando te sientes lejos, desconectada de tu función de cuidarla y todavía sin integrarla en tu vida.
- Conectar con el dolor, la pérdida y el vacío de lo que no hubo, el duelo de expectativas que eso supone y la soledad que se experimenta al sentir que hay personas pero que no están «ahí» para ti.
- Sentir vergüenza al rememorar o reconocer algunas situaciones, incluso al mirar algunas fotografías de épocas pasadas.
- Sentir rabia y experimentar una sensación de injusticia constante, que te inunda y necesitas que los demás te ayuden a combatir reconociendo tus heridas y el dolor que estas te han causado.
- Tener miedo a sentir tus emociones y a que tu vida cambie, por todas las veces que has reprimido lo que sentías y por todos los esfuerzos que has hecho por mantener el equilibrio emocional en tu vida.
- Sentir que no sabes quién eres en realidad después de haberte dado cuenta de que muchas de las etiquetas que te repites sobre ti misma no te las has puesto tú, sino que responden a imposiciones externas.
- Sentir dolor en la aceptación, al fantasear con la idea de que abrazar a la niña que fuiste significa nunca más volver a sentir dolor.

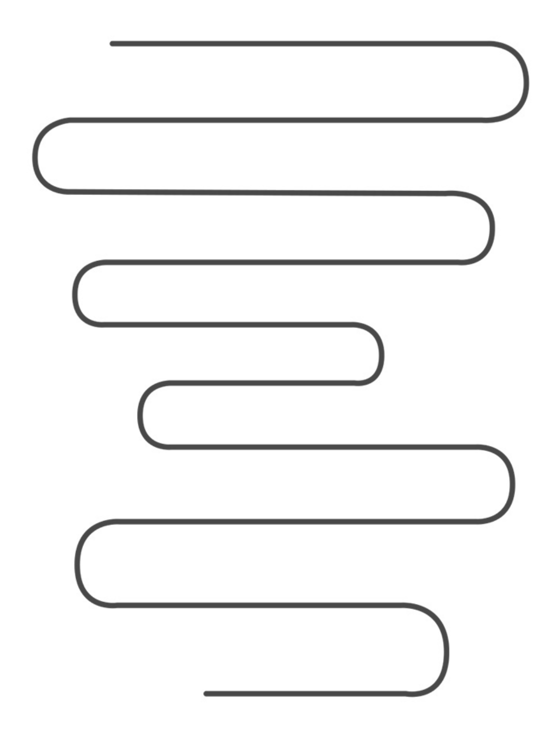
En mis redes sociales comparto aquellas pequeñas cosas que hago como adulta para que mi niña (y las de las personas que forman parte de esa bonita comunidad) vea que no me escondo y que está bien si hay alguien a quien no le gusta lo que hago. Cuelgo fotos de cuando voy a hacerme las uñas a algún salón de belleza, comparto la típica película romántica de domingo por la tarde que veo en la tele y digo que me gusta bailar reggaetón, o que Fernando Torres es mi crush de la adolescencia, por ejemplo. Porque hubo un tiempo en que criticaba mis gustos (supongo que porque eran distintos a los de otras personas de mi vida o porque alguien en algún momento los desaprobó). Gracias a la maravillosa comunidad que hemos creado juntas, al compartir estas pequeñas cosas sobre mí, mi niña interior se alza más fuerte, pues ve que no está sola y que lo que le gusta, lo

que siente o lo que piensa es totalmente válido (¡e incluso compartido por otras personas!).

No sé ni quién ni en qué momento alguien me dijo: «No le vas a caer bien a todo el mundo, y está bien así». Para mí, aunque parezca algo evidente, fue algo doloroso (sobre todo para esa parte complaciente en mi interior, la que creía que si hacia los esfuerzos suficientes saldría recompensada). Y es cierto, no le voy a caer bien a todo el mundo, y tú tampoco. Igual que hay personas que tampoco me caen bien a mí ni a ti. Sé que esto puede ser algo difícil de asumir (en mi caso, quería agradar a todo el mundo porque, en mi mente, lo contrario equivalía ser una «mala persona» y tener malos rollos, algo que yo no deseaba, pero la realidad es que a veces los hay).

Llevamos un rato juntas. Espero que estés ahora más cerca de ese momento del abrazo. Antes de acabar, me gustaría que recordáramos el camino que hemos recorrido, desde el capítulo 1, cuando te hablaba del inicio del camino, de las rosas y las espinas, sin hacerte promesas ni ofrecer soluciones mágicas para dejar de sentir. Ya habrás comprobado que embarcarte en esta aventura puede ser algo maravilloso y casi catártico por las cargas que nos permite soltar, pero ese mismo proceso de liberación también es espinoso.

El camino que hemos hecho podría representarse con la siguiente línea curva, en la que cada recodo representa un lugar o momento en el que podemos quedarnos atascadas.



Las etapas de este camino son:

1) Entender qué significa trauma y cómo las experiencias estresantes tuvieron un impacto en ti.
2) Revisar nuestro contexto actual y el pasado para valorar nuestro nivel de estrés.
3) Regular el sistema nervioso y reconocer las partes internas que surgieron para proporcionarnos seguridad.
4) Ordenar el sistema interno de partes para poner a tu adulta al frente.
5) Reparar las relaciones aprendiendo a vincularnos desde nuestra versión adulta.
6) Bajar el sentir al cuerpo, identificando emociones y necesidades para satisfacerlas.
7) Aprender nuevos patrones de comunicación y límites que favorezcan la conexión.
8) Reforzar las cualidades adultas necesarias (esas 8 C de las que hemos hablado varias veces) para que la adulta se encargue de la niña interior.
9) No olvidarte de ser niña.

Por supuesto, estos pasos no son rígidos y algunos, a veces, se solapan en el proceso de sanación. El libro ha seguido este orden, pero es importante que recuerdes que la vida, fuera de estas páginas, a veces se nos hace bola.

Cuando esto ocurra, para, respira y recuerda estas palabras: podrás con todo, pero no con todo a la vez; de vez en cuando va bien hacer un alto en el camino para revisar las tareas pendientes y elegir una o un par para empezar. **Este es un camino que seguirás toda la vida.**

Cuando mis fuerzas flaquean, me recuerdo a mí misma que el día que plantas la semilla no es el día que recoge el fruto, así que calma. No vas lenta, no tengas prisa; vas al ritmo que necesitas.

Por ejemplo, una parte interna de mí muy fuerte quiere llegar e iniciar todos los proyectos y tareas pendientes a la vez, y es entonces cuando conecto conmigo y escucho lo que me pide el cuerpo y necesito parar. Como soy muy apasionada y disfruto mucho con los proyectos que llevo a cabo, entro en una especie de círculo vicioso. Cuando finalmente soy consciente de lo que me está pasando, gracias al proceso que he atravesado, mi adulta acude en mi ayuda y decide poner orden. A menudo esta estrategia se refleja en hacer una lista en la que establezco prioridades según el tiempo que me va a llevar y el que tengo disponible para ello:

- Escribir un capítulo del libro.
- Llamar a la gestoría.
- Revisar facturación del mes.
- Mejorar la portada de la web.
- Leer material para preparar una sesión.
- Enviar e-mails.
- Anotar lo que esta semana hemos hablado en sesiones.
- Hacerme fotos para renovar la web.
- Crear un podcast.

Aunque este recurso me resulta muy útil para regular esa parte exigente que hay en mí, no lo hago tanto como parece, porque también soy consciente de que tengo una parte muy perfeccionista muy fuerte a la que las listas le gustan mucho. Hay partes que llevan al extremo aquellas cosas

que nos hacen sentir bien y, luego, acaban por perjudicarnos sin quererlo. Por ejemplo, todas sabemos que nos viene bien caminar, pero, si luego hay una parte de nosotras que si no hace diez mil pasos al día, se siente culpable, la idea de caminar puede hacernos daño.

La salud mental se ha convertido en una preocupación real entre las nuevas generaciones, y la muestra está en que vivimos bombardeados por noticias y publicaciones sobre este tema. En consecuencia, muchas personas se tatúan a fuego los preceptos del autocuidado (por ejemplo, exponernos al sol, hacer ejercicio, reducir el uso del móvil, ir a terapia, tener una afición, socializar, poner límites, comunicarse asertivamente…). Es innegable que todas estas cosas tienen beneficios para nuestra salud mental, pero, si en nuestra vida no está presente ninguna de ellas, necesitamos incluirlas en nuestros hábitos poco a poco.

Escribir las tareas pendientes me ayuda a bajar un poco las revoluciones. Al sacar toda esa información de mi cabeza, plasmarla en el papel y darles una prioridad, le doy herramientas a mi parte exigente para no tener que abordar la tarea o proyecto desde la autoexigencia. También hay ocasiones en las que esas tareas se me hacen cuesta arriba (iba a usar la palabra «detesto», una señal de que mi niña interior repele las obligaciones de mi yo adulta), como revisar la facturación como psicóloga autónoma o fregar los platos de casa. En esos momentos, una herramienta que me resulta muy útil, y recomiendo mucho a mis pacientes en situaciones de malestar, es ponerme una lista de música que me hace sentir acompañada. A través de la comunidad de Instagram hemos creado una playlist en Spotify con canciones que suenan como un abrazo en el que imaginas muchas personas sosteniéndote mientras las escuchas.



Y a la vez te propongo que, como símbolo de empezar a construir un camino juntas, podamos crear una nueva lista que te ayude a conectar con la adulta que habita en ti, yo ya he puesto la primera.



Deja que te relate rápidamente una situación que viví como adulta que me hizo conectar con mi niña interior de manera casi inmediata. Estaba de prácticas del posgrado online en crianza consciente y educación emocional en una escuela de pedagogía viva y alternativa (Espai Gori-Gori de Barcelona), una metodología en la que las ratios son reducidas, los familiares forman parte del equipo docente y los aprendizajes se desarrollan en estancias de una casa y en la naturaleza. En un momento determinado presencié una escena en la que una niña estaba enfadada con otra que no le había prestado un juguete cuando se lo había pedido, y queriendo aplicar lo aprendido sobre validación emocional quise intervenir. Cuando me acerqué, me rechazó y me dijo: «No, no, déjame». Lo respeté, ella necesitaba espacio y se lo di, pero algo en mí se sintió herido. Aquello bastó para conectar y pensar: ¿Cómo se hubiera sentido mi Marta pequeña? ¿Cuántas veces buscó un acercamiento y hubo un rechazo? ¿Quién estuvo cerca para

acompañar su enfado?

Al final del día me sentía removida, y al llegar a casa pude liberar a esa niña que fui, conectando con lo que ella necesitó y no tuvo. Lloré al recordarlo, lloré lo que, cuando era pequeña, no pude.

Como adulta, tienes las herramientas y la responsabilidad de sanar tus heridas de infancia, y espero que este camino te haya servido de ayuda para ver por dónde empezar. Seguro que alguna vez sentirás que no eres la adulta que tu niña necesita (no te preocupes, todas lo sentimos en un momento u otro), pero lo cierto es que nuestra adulta es como el sol en un día nublado: a veces no la vemos, pero siempre está ahí, dentro de nosotras. Solo tenemos que aprender a habitarla.

………………………………………………………………………………………

De niña a adulta

Si tu niña y tu adulta tuvieran una conversación…, ¿qué es lo que tu niña querría conocer? Quizá te preguntaría si sigues bailando o haciendo aquella actividad con la que te sentías libre; si mamá y papá han dejado de discutir o si papá ha dejado de beber o mamá ha cambiado y te dice cosas bonitas; si duermes tranquila por las noches; si ya tienes amigas; si has encontrado a alguien que te quiera tal y como eres… Más allá de si eso ha cambiado, tu niña necesita que alguien le explique qué fue lo que ocurrió y si eso tuvo que ver con ella. Cuando nos ponemos a hablar con nuestra niña, tal vez le digamos: «Ya tienes amigos ahora», pero ella también necesita saber que, cuando no los tuvo, no había nada malo en ella y que, cuando se burlaban y la rechazaban, aquello no tenía nada que ver con ella.

Las sensaciones más frecuentes en la actualidad que nos hacen conectar con la angustia de la infancia son la confusión, la sensación de estar atrapada y la incertidumbre. Hay muchas otras, claro, pero estas son las que nos dejan más ancladas en el pasado y activan las respuestas de nuestro

sistema nervioso. En la infancia, sentir que no teníamos escapatoria, por ejemplo, puede ser algo tremendamente traumático, por eso, si es tu caso, hay situaciones en las que nuestra niña necesita saber cuándo terminarán o mejorarán.

Recuerdo que, durante la pandemia, me contactaron para realizar una clase magistral online para directores de centros educativos de una zona de Barcelona, y me dijeron que durante dos horas querían que los asesorara sobre cómo acompañar las emociones en esos momentos. Cuando me proponen estas cosas que me sacan de mi rutina habitual de trabajo, mi niña interior se siente vista, mi adulta se siente reconocida y una parte exigente y otra preocupada afloran. Todo esto se resume en un discurso del tipo: «¡Venga, vale, lo tengo que hacer superbien, pero quizá otra persona lo haría mejor! Qué nerviosa me voy a poner. ¡Me va a temblar la voz y me voy a poner roja!». La realidad es que nada es tan grave como me lo imagino. Quizá puedas pensar, «¡oye, pues si te genera todo eso, no lo hagas!». Pero la verdad es que también podemos sentir incomodidad a pesar de haberlo elegido. Hay decisiones elegidas que igualmente implican duelos y renuncias, por ejemplo, escoger irte de Erasmus implica que hay momentos que no vivirás en tu lugar de origen. Yo me fui a Lisboa y al despedirme de mis amigas les dije: «No me olvidéis ¿eh?», desde un cierto miedo.

En ese momento en que todas mis partes internas luchan por imponer su discurso, lo que me ayuda es ponerle temporalidad al momento incómodo.

Así que me dije: «Venga, te lo has preparado, lo vas a hacer bien, además son dos horas y ya lo tendrás hecho». En estas tareas del día a día, relacionadas con mi trabajo, también impacta la forma en que en mi familia me cuidaron, tal como le pasaba a Aina, una joven a la que empecé a acompañar hace un año y medio.

Aina llegó a la primera sesión explicándome que estaba de baja, que tenía un tic nervioso en el ojo y que tenía pesadillas y algo de insomnio a raíz de

una situación que había acontecido en los últimos días. Tenía una diversidad funcional, concretamente física, y necesitaba que el acceso a su puesto de trabajo estuviese adaptado, de lo contario su trabajo tenía un efecto negativo sobre su salud física y su bienestar anímico. Llevaba tiempo reclamando esa adaptación a sus superiores, pero las peticiones habían caído en saco roto. Esta situación tan incómoda había llevado a Aina a trabajar en casa algunos días, donde contaba con las condiciones óptimas para producir. Sin embargo, a su jefa no le había parecido bien.

En nuestra siguiente sesión le propuse a Aina realizar un ejercicio muy sencillo: colocamos una silla vacía frente a ella y le pedí que se imaginara que su jefa estaba ahí sentada, para que pudiera expresar su rabia. Durante el ejercicio, Aina sintió miedo, no quería pasarse y ser hiriente ni ofenderla; experimentó vergüenza, rompió a llorar…, sentía mucha rabia. La rabia que conocía Aina, como nos dimos cuenta ahondando en su historia familiar en las siguientes sesiones, era la que había visto en su casa de niña, y eso significaba gritos, dolor y daño.

Cuando nos enfadamos es normal que nos vengan palabrotas e insultos a la cabeza. Si pensamos en la rabia infantil, a menudo vemos escenas en la que se intercambian frases como «Eres la peor del mundo» o «Ya no quiero que seas mi amiga nunca más». Esta es una respuesta muy visceral, una sensación que sube desde el vientre hasta la garganta, pero eso, cuando somos adultas, no justifica que podamos volcar en otra persona lo que sentimos con esa misma energía intensa; por ello, conviene encontrar un objeto, y no un sujeto, para darle un espacio y liberarnos de ella. Cuando estamos enfadadas con alguien o con algo, si no lo sacamos fuera, se nos queda dentro, enquistado. Y si en ese momento estamos en el trabajo todavía, buscaremos aplazar para luego emplazar sobre ese objeto, pero lo que acostumbramos a hacer es posponer, tanto como sea posible…

Debido a su experiencia familiar, Aina no tuvo la oportunidad de aprender a expresar lo que no le gusta, lo que le molesta o lo que le parece

injusto desde un lugar firme, pero no violento. Fue muy emocionante y enriquecedor ver cómo Aina, imaginando que tenía a su jefa enfrente, se enderezaba, como si dijera con su cuerpo «aquí estoy yo», y le espetaba a la silla vacía: «No me hables así. No soy menos que tú», desde su interior y con total sinceridad, expresando todo lo que necesitaba para que no se le quedara nada dentro.

La rabia en la vida adulta también suena muchas veces a «No me lo merezco», y en ocasiones necesitamos la fuerza y el coraje de esta emoción para decir basta y canalizar lo que, en nosotras, las mujeres, ha sido una emoción muy penalizada.

Algo parecido ocurre con el miedo. En algunas ocasiones no se diferencia mucho del peligro, y al primer atisbo de miedo este se convierte en pánico de manera instantánea, especialmente en un contexto de sobreprotección. Esto era precisamente lo que le ocurría a Claudia, una adolescente que llegó a mi consulta hace un par de años.

El primer encuentro de Claudia con su niña no fue como esperábamos. Trabajamos en una visualización para intentar conectar con más facilidad con sus emociones y, cuando la vio, me dijo: «Me da rabia verla ahí sentada, callada. La gente le habla y es tímida. No contesta, se pone colorada. Uf, es que no puedo, qué niña más tonta», me dijo.

Yo la escuchaba y solo me llegaba ternura, pero veía que la parte crítica de Claudia tenía un lugar importante en su yo, pues así la acompañaron de pequeña. Ahora, como adolescente, se pedía lo mismo que le habían pedido sus padres cuando solo era una niña: que, al llegar a un sitio, no se quedase observando y cortada, que interactuase. Y, si eso no pasaba, también respondía de la misma manera que lo habían hecho con ella en el pasado: en su cabeza no paraba de llamarse tonta y luego llegaba a casa y lloraba durante horas, pensando que nunca iba a poder encontrar la paz y sentirse cómoda entre otras personas en eventos sociales.

Después de muchas sesiones de trabajo juntas, ahora Claudia siente la

misma ternura que yo sentí al recordar la escena que visualizó al principio del camino. Ha aprendido a compadecerse de aquella niña que había desarrollado un pánico social y a darle la mano, y busca la manera de hacerla sentir más cómoda cuando se encuentra en una situación parecida en la que los nervios se apoderan de ella. Gracias a la terapia, ahora es capaz de regularse: si eso ocurre, se permite un espacio para ir al baño a tomar aire, buscar a alguien que le pueda aportar seguridad; se imagina a su niña sentada en el regazo o se lleva la mano al pecho cuando siente las palpitaciones para recordarse que está ahí; sacude todo el cuerpo como si tuviera pulgas para soltar un poco la tensión acumulada…

Hace tiempo, antes de salir de casa, se decía: «Espero no ponerme nerviosa hoy». Ahora ha cambiado esas palabras por: «Es probable que me ponga nerviosa hoy, y si eso pasa, sabré cómo actuar».

La niña que fuimos necesita saber que ahora cuenta con nosotras para poder sobrellevar las situaciones que vengan, y para eso debemos ahondar y entender cómo la hemos estado cuidando hasta el momento presente, con el fin de buscar la manera más ajustada a nuestras necesidades y a nuestro presente.

Por último, respecto a nuestro sistema familiar, es importante aceptar que sí, que quizá los padres de la Marta de seis años (a partir de esta edad ya están configurados nuestros primeros aprendizajes relacionales) no lo supieron hacer como ella necesitaba, pero que ahora es necesario comprobar si los de la Marta de treinta y un años pueden hacerlo.

No hay un todo o nada, ni un blanco o negro; hablamos de circunstancias y necesidades, y de que, quizá, lo que ayer no estuvo, hoy está. De hecho, a veces cuando no nos sentimos suficientes, lo que los demás nos dan tampoco nos lo parece, y eso nos impacta por partida doble: afecta a las creencias del pasado que todavía carga nuestra niña interior y a las partes exigentes que se relacionan con nuestro entorno.

Al final, reparar la infancia es importante, aunque no podemos olvidarnos

de revisar la etapa en la que nos encontramos actualmente. Es muy beneficioso realizar ese baile entre el pasado y el presente para ir ajustando y acomodando todos los cambios, y siempre a nuestro propio ritmo, sin apresurar nada.

De adulta a niña

Abrazar a tu niña significa reconciliarte con tu pasado y sin olvidarte de abrazar tu presente para seguir construyendo tu futuro. Suena bien, ¿verdad? Claro que, como hemos visto, esto en la práctica es una difícil tarea para toda la vida.

Para ello no es necesario que hagas algo con todas las partes que no te gustan de ti; si lo haces y quieres buscar un cambio a todos los niveles, es probable que también estés rechazando o exigiendo a tu niña interior, pidiéndole que sea distinta cuando le dices que no sea así y sea más abierta y no reconoces su timidez.

Cuando empecé a explorar mi personalidad, mi funcionamiento, la manera que tengo de relacionarme con los demás y conmigo misma, quise empezar de cero de alguna forma, quise quitar todos los cimientos que me sostenían y, al final, me perdí. Y es que los procesos de cambio no tienen tanto que ver con cambiar y ser de otra forma, sino con entender el fondo.

Por ponerte un ejemplo muy simple: cuando voy a ver un espectáculo en un teatro, como un monólogo de comedia, donde a veces interactúan con el público, me paso gran parte del tiempo pensando: «Por favor, que no me elijan para salir al escenario». Soy una persona sociable, pero muy tímida, y aunque los espectáculos son algo con lo que disfruto, cuando asisto a un evento así asumo que habrá una parte de mí en alerta y preocupada.

Esto es algo que siempre comento en sesiones, recreando la típica escena de película americana, una fiesta en casa de alguien, con la cocina llena de

vasos de plástico rojo y música a tope. Si nos reconocemos en la persona que llega a la fiesta y se queda en una esquina sin hablar con nadie, reconciliarnos con nosotras mismas no va a hacer que lleguemos a ser la que inicia la conga y se sube a la mesa para dar un discurso.

Si entendemos desde dónde nos relacionábamos en la infancia, entenderemos qué nos podemos pedir y lo que está en nuestra mano hacer. Es posible que ese cambio nos acerque a sentirnos más cómodas en esa fiesta hipotética y que quedemos con alguien para llegar a la vez, o que busquemos a alguien que conocemos en la fiesta, que nos unamos a algún grupo que esté jugando a algo, rompiendo el hielo de alguna forma… Las habilidades sociales que trabajamos en terapia no tienen el objetivo de devolverte a alguien que no eres tú, sino ayudarte a que puedas conocerte y aceptarte.

Y creo que, en este sentido, nos han hecho un flaco favor ciertos discursos que buscan ayudarnos a «ser nuestra mejor versión». En ocasiones, cuando tiramos del hilo en terapia, esa mejor versión es alguien de nosotros muy alejada de nuestra esencia, sin emociones ni dificultades, y con un contexto radicalmente distinto al que pertenecemos.

Seguro que tienes en la cabeza cuál es tu mejor versión. Probablemente se parezca bastante a esta: te levantas pronto, a las seis de la mañana todos los días; sales a hacer ejercicio; te duchas y te preparas un desayuno rico y saludable; vas a la oficina dando un paseo; trabajas con pasión y con vocación; terminas tu jornada y haces una actividad que te gusta y, cuando terminas, quedas con alguien querido para compartir tu día y vuelves a casa sintiéndote con las pilas cargadas y plena… ¿Te das cuenta de lo que te quiero transmitir?

Con esto no busco desanimarte para que no trabajes en mejorar, pero sí recordarte que la mejor versión de ti se verá distinta cada día, **y eso está bien y es normal**.

Algunos días sé que lo mejor que podré hacer por mí misma será comprar

comida preparada para tener un rato y dar un paseo sola y habrá otros que lo mejor que podré hacer por mí será quedar con alguien para no comer sola.

Recuerda que actuar desde la adulta, sobre todo cuando no lo hemos hecho en demasiadas ocasiones, no se sentirá como una acción espontánea y fluida, sino que requerirá esforzarse, que no forzarse. A veces creemos que es «saber qué hacer en todo momento» y más bien se trata de «encontrarte con obstáculos incómodos que ponen las partes que aparecen hasta responder desde la adulta». Unos obstáculos que resuenan como una niña que se queja por no llevarla al parque suficiente mientras se aburre entre tantas obligaciones de la vida adulta.

La noche antes de un día que tenía libre por la mañana pensé en que me levantaría pronto y me iría a dar una vuelta por el centro de la ciudad. Cuando me levanté sin despertador, lo hice más tarde de lo previsto y mi parte exigente pensó: «Empezamos mal con lo que te habías propuesto», pero mi adulta pensó: «Bueno, no son las ocho, pero son las diez y todavía puedo hacer lo planeado». Así que me fui vistiendo mientras me venían pensamientos de todas mis partes internas: «En casa también estoy bien», «Qué palo, parece que lloverá», «Qué rollo no estar más cerca y tener que coger metro», «Uf, no sé si es buena idea, tengo que responder e-mails», «Igual puedo aprovechar para hacer una lavadora»…

Yo las iba escuchando, mientras me lo ponía fácil. Me fui sin desayunar pensando en que si me quedaba iba a ser más laborioso salir. Mientras me vestía cargué más el móvil y me puse la playlist que antes te he comentado, porque si lo pensaba demasiado corría el riesgo de no atenderme como había deseado el día antes. Identificar estas partes internas es algo que aprendí en mi proceso de terapia IFS.

Cuando identificamos algunas partes de nosotras que no nos gustan (una parte preocupada, una parte apática, una parte evitativa…) nos pedimos volver a ser nosotras mismas, pero es que esa parte que vemos es nuestra también, aunque no nos guste. Ya te he dicho varias veces que aceptar no

significa que sea agradable, pero es importante para que, como adultas, no repitamos la misma historia y no rechacemos a quien fuimos y quien en realidad seguimos siendo en algunos momentos.

Esto le pasaba a Irene, de veintiún años, que trabajaba como monitora en un comedor escolar. Cuando los niños escogían a otro de los monitores para que jugase con ellos en lugar de a ella en primer lugar, eso le abría algunas heridas de cuando no la elegían para jugar en el patio del colegio. Siempre iba al lado de una niña que era muy popular y ella a su lado se sentía inferior y más aburrida.

A pesar de ser una adulta de veintiún años, cuando le pasaban estas cosas se sentía como cuando tenía doce años y no sabía cómo sostener esa emoción. Para ayudarla, buscamos una forma de anclarse al presente: lo hicimos con la ayuda de un «amuleto». Irene escogió una pulsera, para tener algo visual que le permitiera recordarse, mientras respiraba, que estaba a salvo y que era adulta. Al tocar el amuleto que ella misma había comprado con su sueldo, recordaba que era la Irene de veintiún años y no la de doce. Al pensar en ella, me invade la ternura. Le pareció que usar aquella pulsera era muy buena idea, porque «eso de la nómina era muy de adulta», decía. En mi caso, ese amuleto es mi anillo de casada, «algo muy de adulta» también.

Cuando, en situaciones incómodas y complicadas nos permitimos ser una figura de apego seguro para nosotras mismas, acompañando a nuestra niña desde el amor y la aceptación al conectar con ella, creamos una respuesta amable que, con el tiempo, se convierte en instinto de protección.

Aunque, por supuesto, siempre pueden darse situaciones en las que nos cuesta reconocernos como adultas, como le ocurría a Carolina, de veintiséis años. Es maestra y está muy orgullosa de esta faceta suya. De hecho, hace poco la nombraron coordinadora de su centro y le han propuesto formar parte de un proyecto a nivel nacional. Sin embargo, en su faceta familiar, la imagen que tiene de sí misma como hija es muy distinta en cuanto a su

forma de afrontar cualquier reto, y lo hace desde una parte que se siente pequeña y otra aparece en forma de crítica porque no suena suficientemente adulta cuando pone límites o hace peticiones.

Además del amor hacia nuestra niña, como adultas necesitamos recuperar nuestra voz y reclamar el espacio que ocupamos.

A muchas de nosotras, nadie nos ha enseñado a poner límites, a exponer nuestras necesidades, a ser reflexivas. Si algo no nos salía a la primera, ha sido motivo de exigencias, conflictos o decepciones.

Por eso quiero mostrarte a continuación algunos ejemplos de comunicación que te pueden ayudar a entender cómo se siente ese liderazgo de tu adulta, pero no hacia el exterior, sino hacia tu sistema interno.

CÓMO PONER LÍMITES A TUS PARTES INTERNAS

- **La parte perezosa (la evasión y procrastinación):** tengo la tarde libre, la dejé sin sesiones para escribir este capítulo, pero estoy cansada después de toda la semana y quiero ver el episodio de una serie que me gusta… No me apetece mucho escribir ahora, creo que no tengo el día, además, pero tengo una idea para equilibrar lo que tengo y lo que quiero.

«Ahora son las 15:05, voy a ponerme un capítulo de la serie, que dura cuarenta minutos, y a las 16:00 empiezo a escribir».

- **La parte rumiativa (el bucle):** llevo días repitiendo en mi cabeza, sobre todo cuando me voy a dormir, el mensaje que me envió la persona que estoy conociendo, me dijo que estaba a gusto conmigo pero que no quiere nada más, y estoy todo el rato pensando en qué he hecho o qué es lo que no tengo yo para que no quiera nada más conmigo, aunque cuanto más lo pienso me hace daño. Todavía no he averiguado que esta parte de mí se llama rumiativa, así que se me ocurre hacer algo, me pongo las dos manos juntas en el pecho, como dándole calor a mi corazón y me digo:

«Hola partes internas, sé que esto nos está moviendo, el hecho de que no quiera nada más no dice nada malo de nosotras, tiene que ver con lo que siente esa persona. Sé que duele, pasará, todo estará bien».

- **La parte exigente (la búsqueda de la perfección):** tengo muchas cosas que hacer antes de llegar a casa: preparar la comida de mañana, la cena de hoy, recoger el paquete que ha llegado, ir a comprar papel de baño que se ha acabado esta mañana... No sé por dónde empezar, todo es importante y tiene el mismo grado de urgencia. Mientras pienso, muevo mucho la pierna, estoy nerviosa también.

«Voy a darle a mi cuerpo algo distinto, algo de seguridad entre tanta presión y perfección; hoy necesito parar y respirar, voy a pensar realmente desde la calma qué tarea puedo posponer para organizarme sin llegar a todo».

Estos son ejemplos de cómo se vive un diálogo interno con curiosidad, para escuchar, con calma y compasión, para escoger lo que necesitamos en un momento determinado. Aunque a veces esto lo vemos con escepticismo, la respuesta que necesitamos al inicio no viene de un lugar de total serenidad, sino que se siente como «Guau, cuántos obstáculos para llegar hasta aquí». Lleva tiempo y práctica convertirla en algo instintivo.

Los límites me los imagino como si fueran vallas fuera de tu casa y tú estuvieras dentro. Un límite que protege tu espacio físico y emocional respecto a sentirte invadida, como ves no hace falta elegir entre no ponerlos, o ser agresiva, se puede hacer desde un punto que comprenda ambas visiones: «Estoy agradecida por tu consejo, pero voy a intentar algo distinto».

Buscamos constantemente la manera de hacerlo bien y de tomar la decisión correcta, pero lo cierto es que desde la adulta no la hay. Desde la exigencia sí hay normas, pero desde nuestra adulta es la escucha interna lo que nos guía. A mí me ayuda más pensar: «¿Me ayuda a cuidarme en este momento?» en vez de «¿Está bien?».

Por otra parte, algo que quizá nadie te ha dicho nunca es que **no siempre será agradable poner límites, avanzar o crecer**. Las decisiones que son elegidas también suponen una renuncia y un duelo, según lo que implica la decisión. Por ejemplo, ser madre o no, elijas lo que elijas, conlleva una

renuncia y un duelo. Convivir con lo que hay será doloroso, ya sea si tengo que asumir una enfermedad, un fallecimiento, si me tengo que alejar de mi familia por el daño o por un proyecto laboral, si decido mantenerme cerca de mi familia a pesar de las dificultades que eso entraña… La madurez emocional implica convivir con varios estados y emociones que a veces son contradictorios, y también convivir con personas que no siempre van a actuar como a nosotros nos gustaría.

En ocasiones creemos que hay cosas más adultas que otras y que «querer hacerlas bien» nos impide poder hacerlas en absoluto, porque nos vemos incapaces. Muchas de las personas que acompaño quieren compartir secretos que llevan años guardados y, aunque tienen confianza conmigo y saben que el espacio es seguro, les cuesta. En esos casos, por ejemplo, buscamos la forma de que, si quieren decírmelo, lo hagan de la manera que a ellos les funcione en ese momento, y esto varía según la persona.

En este proceso es vital que, como adulta, puedas conocer lo que le faltó a tu niña a la vez que te comprendas y aceptes que a tu adulta no le falta de nada para cuidarla, simplemente debe confiar en su capacidad y cultivar algunos aspectos que puedan reforzar ese trabajo maternal. Quédate tranquila, ya tienes dentro todo lo que necesitas para ser la adulta que quieres ser y poder abrazar a la niña que fuiste. Y si necesitas ayuda, siempre puedes volver aquí, y a mí.

EPÍLOGO
¿Y AHORA QUÉ?

Durante todo este camino juntas he buscado explicarte de la manera más sencilla posible lo que supone sanar las heridas del pasado para conectar contigo. Aun así, aprovechemos este último momento para echar la vista atrás y recoger todos los frutos de esta travesía.

Algunas veces, cuando terminamos una sesión, algunas personas me preguntan: «¿Y ahora qué? Vale, me he dado cuenta de todo esto, pero, de verdad, Marta, ¿ahora qué?». La mayor tarea, después de una toma de conciencia de esta magnitud, es transitar todo esto que se ha movido después de leerme, sentirlo sin filtro y «volver» a la vida con toda esta información nueva añadida.

Sé que hay una parte de nosotras que cuando empieza a mirar su vida con las gafas de adulta cree que se vivía mejor sin tener toda esta información. Si es tu caso, no te sientas mal. A veces yo también lo he pensado. Lo cierto es que una vez que vemos el mundo de esta manera, ya no hay vuelta atrás. Nos acordamos de ese refrán de «ojos que no ven, corazón que no siente» y a menudo echamos de menos esa «felicidad de la ignorancia», aunque en realidad vivíamos en un vacío y en piloto automático. Ahora, en cambio, al permitirnos sentir y validar nuestras emociones, sentimos lo desagradable de la vida, pero también lo agradable se magnifica y adquiere nuevas dimensiones.

Sacar a la luz a la adulta que habita en ti es una tarea continua. Hay veces que esa adulta se ha volcado en darle a los demás lo que a ti te hubiera gustado recibir y, ahora, es necesario que puedas tenerte en cuenta en la ecuación de la vida, ofreciendo lo que llevas dentro a los demás, aunque sin olvidarte de dártelo a ti, y a la niña que fuiste.

Una vez has comprendido tu historia individual y familiar, que has entendido el impacto que tuvo para ti y cómo siguió impactando años después, es importante poder mirar y cultivar el presente. En ocasiones necesitarás atender tu vida adulta en vez de entender tu infancia, es normal, y probablemente habrá preguntas que queden sin respuesta. Pero eso no implica que la sanación no sea una posibilidad.

En terapia, hay algo que decimos para hablar del duelo por fallecimiento que también se aplica en el duelo de expectativas del que hemos hablado: es importante darle espacio y, a la vez, no dejar que lo ocupe todo. Para ello es necesario que podamos atender el presente y ver cómo podemos cuidarnos y construir nuevos recuerdos a la vez que convivimos con los nuestros.

Cuando reparas las heridas de infancia es necesario navegar por las de la adolescencia y la etapa que llamamos de adultos jóvenes (entre los diecinueve y los treinta años), pues es una etapa llena de nuevas experiencias que coincide con el inicio de la vida laboral y, como ya sabes, los cambios de etapa y su consiguiente adaptación pueden motivar la aparición de ciertas partes internas o los síntomas si hay necesidades que no han quedado cubiertas ni satisfechas.

Reparar los vínculos también es un proceso que debe abordarse con paciencia, poco a poco; a menudo empezamos por un progenitor y, luego, continuamos con el otro, para más tarde trabajar nuestros vínculos con el resto de las relaciones que nos han dañado. Ya sabemos que las heridas no son exclusivas de los padres, aunque en este libro nos hemos centrado en la infancia y, claro, ahí la familia tiene un papel importante en el desarrollo emocional temprano. Tranquila, cruzarás ese puente cuando llegues a ese

río. Céntrate en tu proceso. En este libro te he dado toda una serie de herramientas para que no te encuentres tantas piedras en el camino como me pasó a mí, pero, por supuesto, hay cosas que tendrás que descubrir por ti misma.

No me gustaría que te imaginaras este recorrido con una meta, pues, para ser sincera, yo tampoco he resuelto todos mis asuntos ni sanado todas mis heridas. Es difícil adquirir una conciencia cien por cien plena con respecto a nuestro yo y nuestras heridas; hay puntos ciegos en el autoconocimiento. Pero creo que en mi caso y, también, en el de muchas personas a las que he acompañado, he entendido bastante bien el origen de mi malestar. Hoy me conozco con cierta profundidad y he aceptado a todas mis partes internas, aquellas que me gustan y aquellas que no.

Lo cierto es que tendrás que esforzarte, que no forzarte. Como adulta, a veces también tendrás que pensar en lo que te conviene y no solo en lo que deseas, y eso puede resultar incómodo, porque dentro de ti tendrás a una niña un poco enrabietada, con un berrinche y pataleta, y también a una adulta enfadada. Porque sí, como adultas también tenemos berrinches.

¿No te ha pasado alguna vez que te pones irritable con todo el mundo y, de repente, comes y sientes que te has puesto de buen humor? Vaya, tenías hambre, había alguna de las necesidades que no se estaba satisfaciendo y estabas comunicándolo. Pero como estás trabajando en tus heridas, piensas que tu reacción quizá tenía que ver con eso y con tus relaciones, y, al final, resulta que todo era algo más orgánico. Hacer lo que conviene no quiere decir que no puedas pasarlo bien, de hecho, como adultas tenemos muchas obligaciones que a nuestra niña le parecen aburridas, por eso es importante, si lo necesitas, posponerlo, pero siempre retomarlo.

Encarnar a la adulta es reconocerte como una adulta capaz, de la que sentirte orgullosa, y eso también puede generar alguna resistencia en tu interior. Hablar desde nuestro estado adulto a nuestra propia adulta puede darnos miedo (miedo a que no sea recíproco o a que las sensaciones sean

«inadecuadas» al no estar acostumbradas a mostrar nuestras emociones). Uno de mis recuerdos de infancia es que en casa no hacía falta decir «te quiero», era algo que ya se sabía y se daba por hecho, pero la verdad es que, aunque se sepa, sienta bien escucharlo, y también compartir ese sentimiento.

Cuando tenemos una historia de represión y no hemos podido elegir qué emociones sentir y cuáles no, es probable que lleven un tiempo apagadas, como si alguien hubiera bajado un interruptor al OFF. Por ello, en estos casos, tendremos que reaprender a disfrutar, celebrar, gozar, etc., desde la paciencia y la amabilidad hacia nosotras mismas, y buscar rodearnos de personas que nos hagan bien y sean un lugar seguro para nosotras.

Recuerdo que una de las primeras cosas que hice después del confinamiento fue ir al teatro a ver al Mago Pop, un espectáculo de magia.

Cuando estaba sentada en la butaca del teatro, con la mascarilla puesta y manteniendo la distancia de seguridad de rigor, la música y las luces a tope, el aforo lleno…, me abrumé. En ese momento miré a mi marido, con la intención de decirle: «Uf, estoy teniendo una sensación de agobio increíble», y antes de que pudiera hacerlo, se giró y me dijo con los ojos saltones: «Guau, ¡qué chulada! ¡Cuánto tiempo sin hacer algo así! Qué emoción, que buena idea haber comprado las entradas». Entonces, respiré y me dije: «Vale, está bien. Lo que estaba sintiendo era una emoción que no sabía cómo compartir». No estaba pudiendo procesar la intensidad de ese momento, aunque fuera agradable, y él me vio y ayudó a mi adulta a mentalizar para poder calmar a mi niña.

Como adultas es importante comunicar las cosas con el impacto real que eso tiene para nosotras con el fin de que quien está a nuestro lado se haga cargo de la importancia de lo que estamos verbalizando. A veces, cuando algo nos preocupa a un nivel diez, lo trasladamos al nivel dos y, luego, nos sentimos heridas porque nos parece que la otra persona no ha estado presente ni nos ha dado lo que realmente necesitamos. Por ello es

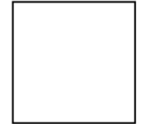
importante aprender a comunicar nuestra realidad, tal y como la sentimos, liberadas de la vergüenza y la represión.

Todas estas cosas llevarán tiempo, como te decía, porque, amiga mía, el camino solo acaba de empezar. Pero, si has llegado hasta aquí, celébrate por dar este primer paso. Quizá no te lleve donde quieres estar ahora mismo, pero sí te sacará del lugar doloroso donde te encuentras.

Confía en ti, de la misma manera que yo lo hago. Con el tiempo aprenderás a escucharte de verdad y empezarás a caminar hacia la niña que fuiste, aunque todavía no haya aparecido en tu camino.

....

No es importante cuándo marques esta casilla, sino que, en algún momento, lo hagas. Si todavía no te sientes preparada para ello, vuelve a esta página cuando lo estés.



He conseguido acercarme y abrazar a la niña que fui y que sigue en mí.

....

RECURSOS PRÁCTICOS

He preparado estos ejercicios con mucho cariño para ti. Puedes probarlos todos o ninguno, o puedes escoger el que más te guste y reservarte una tarde para ti para realizarlo acompañada de tu bebida favorita, el olor de una vela o tu playlist favorita.

Lo importante no es que lo hagas «todo y bien», sino que el ejercicio que elijas sea el que te ayude a abrazar a la niña que fuiste.

RECURSO 1

Haz una descripción de ti misma en tercera persona, con cariño, como si fueras a hablar de ti a alguien que no te conoce y quisieras que se hiciera una idea de ti.

Marta es una chica cercana, amable un poco tímida al inicio, pero luego es una persona muy detallista…

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………

¿Los adjetivos que aparecen en tu descripción cómo se trataron en tu casa? ¿Fueron aceptados o se juzgaban?

En mi caso recuerdo una cualidad que se reforzaba en casa y que ocultaba algunas dificultades. Una vez mi madre me contó una anécdota de cuando yo era pequeña: cuando bajaba al parque me pedían los juguetes, los dejaba y compartía y luego cuando quería jugar yo, no me quedaba ninguno. Supongo que no tener hermanos influye. La cuestión es que un día me dijo: «Tú desde pequeñita te preocupabas mucho

por el resto y te dejabas en último lugar». En algún momento esto se convirtió en una parte complaciente a la que le cuesta priorizarse y poner límites.

Este ejercicio es una forma de valorar tu voz y poder narrar tu historia y mirar tu infancia con tus ojos.

RECURSO 2

Cuando conozco a alguien que quiere empezar terapia, le hago algunas preguntas sencillas y curiosas. Bromeando le digo que parece de la revista *Súper Pop*, aunque me aportan claridad en cuanto a su historia y sus valores.

«Cuando conoces a una persona, ¿qué es lo que más te llama la atención de su personalidad? ¿Qué cualidad es la que no te gusta?».

Imagina que te gusta estar cerca de personas que son muy transparentes y honestas y que no te gustan las personas con doble cara… Eso me puede hacer pensar si hubo alguna cualidad que echaste de menos en tu infancia o que pudiste sentirte traicionada o con falta de verdad. Con esta práctica sencilla también podrás reconocer los disparadores de tu sistema nervioso, aquellas personas que te recuerdan a alguien ya conocido.

RECURSO 3

Por otro lado, también me gusta saber cuál era tu dibujo favorito o en el que mostrabas algún tipo de emoción distinta al resto.

Recuerdo que como serie me decían que lloraba mucho viendo *Marco* (se pasaba toda la serie buscando a su mamá que se había ido a otro país) y me gustaba mucho *Punky Brewster* (una niña que vivía con su abuelo y su perro, y que a veces se metía en algunos líos y salía airosa), supongo que la veía una niña diferente a mí, que era una niña muy buena.

De todas formas, recordar esto nos viene bien para ver cómo éramos de pequeñas, pues hay cualidades innatas en nosotras. Hay niñas que cuando nacen comen más o menos, duermen mejor por la noche o les cuesta… Así podemos ver la base de personalidad que traemos y que tendremos que reconocer y aceptar.

RECURSO 4

Trata de hacer una línea de vida que pueda recoger los eventos que fueron sostén (recursos, personas, alimentos, actividades) y los eventos que no lo fueron (situaciones). Para favorecer la integración de estas experiencias, siempre recuerdo que por muy heridas que estemos, estamos aquí, así que hay algo que nos sostuvo.

Situaciones: pasé mucho tiempo sola en casa por el trabajo de mis padres.
Sostén: tener una vecina en frente dos años mayor que yo que fue como tener una hermana.

....

....

RECURSO 5

Te propongo que te hagas un pequeño mapa con lo que sabes sobre ti y tu niña hoy y con las partes de ti que has reconocido al leer este libro.

Niña: ¿cuáles son las cargas que están contigo? (Capítulo 1)
Vergüenza…
Adulta: ¿qué cualidades tienes y cuáles necesitas reforzar? (Capítulo 1)
Coraje…

Partes internas: ¿cuáles son las situaciones que se repiten y siento que no manejo yo? (Capítulo 9)
Parte evitativa…

RECURSO 6

Para conectar con el duelo de las ausencias y emprender este camino desde nuestra yo adulta, te propongo que anotes en cada fase qué fue aquello que no estuvo (lo primero que te venga a la cabeza) y que de ahí pueda salir un compromiso contigo misma.

Infancia 6-11 años

Ejemplo: creo que me faltó jugar más y poder hacer cosas de ocio y movimiento; me pedían que estuviera quieta y me portase bien.

....

....

Compromiso: ¿Qué puedo hacer hoy con esa necesidad de juego y movimiento que quedó insatisfecha? ¿Sigue siendo algo pendiente? ¿Es importante para mí recuperarlo? ¿Creo que sería beneficioso y me ayudaría a sentirme mejor?

Primera adolescencia 12-16

....

....

Segunda adolescencia 17-22

....

....

Adulta joven 23–30

....

....

Adulta 31-59

....

....

Adulta mayor 60+

....

RECURSO 7

Seguramente en tu infancia, además de recibir mensajes que invalidaron tus emociones, es probable que te pidieran hacer las cosas distinto a cómo necesitabas y que existan dificultades hoy para acompañarte. En relación con esto, Eric Berne habló de las tres pes de la adulta, que te ayudan a detectar si existe algún permiso, poder o protección insatisfechos. Así que te animo a empezar por el primero y que pruebes a darte permiso para hacer las cosas de un modo distinto. Piensa en una situación que te generó malestar y reflexiona sobre qué te hubiera gustado escuchar o hacer cuando eras niña.

Cuando lloraba me decían que no lo hiciese, que yo era muy fuerte y que seguro que encontraba una solución porque era muy lista. O me pedían que dejase de hacerlo porque eso era de bebés y yo ya era mayor.	Me hubiera gustado que me dijeran: «Tranquila, cariño, puedes llorar, es normal...». Como adulta me doy permiso para mostrar mi vulnerabilidad sin que eso signifique ser ni débil ni fuerte.

RECURSO 8

Uno de los mayores retos cuando queremos abrazar a la niña que fuimos es acercarnos a ella con cariño y compasión, pues no sabemos cómo hablarnos desde ahí porque no nos lo enseñaron. Con todo, seguro que hay personas en tu presente que mientras aprendes a ser esa adulta pueden ser tu «adulta auxiliar». Por eso me gustaría que pensases cuáles son las frases que esas personas te dicen para que las puedas tener a mano cuando no sepas cómo hablarte. Puedes escoger personas reales

o ficticias: es igual de válido tener como referente a un personaje de una serie si te gusta cómo habla y trata al resto que a aquella profesora que te dijo que tenías que confiar más en ti, que ella te veía mucho potencial.

RECURSO 9

Escribe una carta a la adulta que eres hoy y recíbela en un año (puedes usar esta web para ello <www.futureme.com>).
Te propongo cómo empezar a acercarte a ella.

Hola ______, hace poco he estado leyendo sobre la niña interior y...
Me he dado cuenta de que...
Perdona por...
Me gustaría que supieras que...
Para mí es importante que...
Gracias por...
Me comprometo a...
Te prometo que...
Para que puedas confiar en mí...
Una forma de estar juntas es...

RECURSO 10

Si, por el contrario, prefieres escribir a mano, te recomiendo que redactes una carta a la niña que fuiste con tu mano dominante y que al terminar la leas en voz alta (es probable que aparezcan emociones al hacerlo, déjatelo sentir). Cuando lo hayas hecho, coge el bolígrafo con tu mano no dominante y deja que tu niña interior responda. Al escribir con tu mano no dominante no nos sale «tan buena letra» y parece que sea de alguien más pequeña; es un acercamiento muy poderoso.

BIBLIOGRAFÍA

Ainsworth, M. D. S., M. C. Blehar, E. Waters y Wall, S. *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*, Lawrence Erlbaum, 1978.

Anderson, F. G., M. Sweezy, R. C. Schwartz y C. Pallí, *Sistemas de familia interna: manual de habilidades (IFS)*. Eleftheria, 2019.

Barbabosa, Rafael, y Esmeralda Gómez, «El miedo, la amígdala cerebral y corteza prefrontal», 2020, <https://www.researchgate.net/publication/342702652_EL_MIEDO_LA_AMIGDALA_CEREBRAL_Y_CORTEZA_PREFRONTAL>.

Berne, Eric, *Juegos en que participamos*, Gaia, 2022.

Bourbeau, Lise, *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo*, Ob Stare, 2021.

Bowlby, John, *El apego: El apego y la pérdida*, Paidós, 2023.

Burke Harris, Nadine, *How childhood trauma affects health across a lifetime*, TED Talks, 2015, <https://www.youtube.com/watch?v=95ovIJ3dsNk>.

Cassidy, J., y R. S. Marvin, *Attachment organization in preschool children: Coding guidelines* (manuscrito no publicado), 1992, Universidad de Virginia.

Castellanos, Nazareth, *Neurociencia del cuerpo. Cómo el organismo esculpe el cuerpo*, Kairós, 2022.

Cazurro, Beatriz, «Lo que NO es educación emocional», 2016,

<https://www.beatrizcazurro.com/lo-que-no-es-educacion-emocional/>.

Costandi, Mo, «Pregnant 9/11 survivors transmitted trauma to their children», *The Guardian* (14 de febrero de 2018), <https://www.theguardian.com/science/neurophilosophy/2011/sep/09/pregnant-911-survivors-transmitted-trauma>.

Crittenden, Patricia M., *Nuevas implicaciones clínicas de la teoría del apego*, Promolibro, 2002.

—, «Children's strategies for coping with adverse home environments: An interpretation using attachment theory», *Child Abuse & Neglect*, 16(3), pp. 329-343, 1990, <https://doi.org/10.1016/0145-2134(92)90043-Q>.

Dent, Vivian, «Cuando el cuerpo lleva la cuenta: algunas implicaciones de la teoría y la práctica del trauma para el trabajo psicoanalítico», *Aperturas Psicoanalíticas*, 67, e6, 1-19, <http://aperturas.org/articulo.php?articulo=0001156>.

Ekman, Paul, *El rostro de las emociones*, RBA, 2017.

Garrido-Rojas, Luzmenia, «Apego, emoción y regulación emocional: Implicaciones para la salud», *Revista Latinoamericana de Psicología*, *38*(3), 2006, pp. 493-507, <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342006000300004&lng=pt&tlng=es>.

Gayá Ballester, Carmen, Rosa J. Molero Mañes, y M.ª Dolores Gil Llario, «Desorganización del apego y el trastorno traumático del desarrollo (TTD)», *International Journal of Developmental and Educational Psychology,* 3(1), 2014, pp. 375-383, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851785037>.

Gibson, Lindsay C., *Hijos adultos de padres emocionalmente inmaduros*, Sirio, 2016.

Gonzalez-Vazquez, A.I.; D. Mosquera-Barral, A. M. Leeds y M. A. Santed-German, «Initial validation of an instrument to evaluate early trauma: The EARLY Scale», *European Journal of Trauma & Dissociation,* 3 (4),

noviembre de 2019, pp. 229-233, < https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2019.04.003>.

Gutman, Laura, *El poder del discurso materno*, Urano, 2021.

Hernández, Manuel, «Porges y la teoría polivagal. Implicaciones en el trauma», <https://psicologomanuelhernandez.es/porges-y-la-teoria-polivagal-implicaciones-en-el-trauma/>.

James, Kiera M., *et al.*, «Parental Expressed Emotion-Criticism and Neural Markers of Sustained Attention to Emotional Faces in Children», *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 57, 2 de mayo de 2018.

Kübler-Ross, Elizabeth, *Sobre el duelo y el dolor*, Luciérnaga, 2016.

Lyons-Ruth, K., «Attachment relationships among children with aggressive behavior problems: The role of disorganized early attachment patterns», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(1), 1996, pp. 64-73, <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.1.64>.

MacLean, Paul D., *The Triune Brain in Evolution (Role in Paleocerebral Functions)*, Plenum Press, 1990.

Main, Mary, y Judith Solomon, «Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange situation», en M. T. Greenberg, D. Cicchetti y E. M. Cummings (eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*, The University of Chicago Press, 1990, pp. 121-160.

Marrone, Mario, *La teoría del apego. Un enfoque actual*, Prismática, 2001.

Miller, Alice, *El cuerpo nunca miente*, Tusquets, 2020.

Morales Silva, Susana, y María Pía Santelices Álvarez, «Los modelos operantes internos y sus abordajes en psicoterapia», *Terapia psicológica*, *25*(2), 2007, pp. 163-172, <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082007000200007>.

Nummenmaa, Lauri, *et al.*, «Bodily maps of emotions», *PNAS*, 111 (2), diciembre de 2013, pp. 646-651, <https://doi.org/-10.1073/pnas.1321664111>.

PETALES España, *Estudio de Experiencias Adversas en la Infancia (ACES)*, <https://xn--petalesespaa-khb.org/estudio-aces/>.

Pinedo, J., y I. Menés, «Psicoterapia sensoriomotriz. Intervenciones para el trauma y el apego (Revisión del libro "Psicoterapia sensoriomotriz. Intervenciones para el trauma y el apego" de P. Ogden y J. Fisher)», *Aperturas Psicoanalíticas*, <http://aperturas.org/articulo.php?articulo=0001068>.

Powell, Bert, *et al.*, *La intervención del círculo de seguridad*, Eleftheria, 2020.

Psise (Servicio de Psicología Clínica del Desarrollo). Unidad de Observación y Diagnóstico Funcional, «La teoría del apego: Aportaciones de Bowlby, Ainsworth & Main», PSISE, <https://psisemadrid.org/teoria-del-apego/>.

Pubill, María José, *Herramientas de terapia familiar: técnicas narrativo-experienciales para un enfoque sistémico integrador*, Paidós, 2018.

Satir, Virginia, *Terapia familiar paso a paso*, Pax, 2015.

Satterthwaite, Margaret, *Evidencia de trauma: el impacto del trabajo de derechos humanos en los defensores*, OpenGlobalRights, <https://www.openglobalrights.org/evidence-of-trauma-impact-of-human-rights-work-on-advocates/?lang=Spanish>.

Schwartz, Richard C., *No hay partes malas: sanar el trauma y recobrar la plenitud con el modelo sistemas de familia interna*, Alianza Editorial, 2021.

Simms/Mann Institute, *Peter Fonagy: What is Mentalization?*, 2016, <https://www.youtube.com/watch?v=MJ1Y9zw-n7U>.

Van der Kolk, Bessel, *El cuerpo lleva la cuenta*, Eleftheria, 2020.

Villanueva Suárez, Carmen, y L. J. Sanz Rodríguez, «Ansiedad de separación: delimitación conceptual, manifestaciones clínicas y estrategias de intervención», *Revista Pediatría Atención Primaria*, 11, 2009, pp. 457-69, <https://pap.es/articulo/1059/>.

Wolynn, Mark, *Este dolor no es mío*, Gaia, 2018.

Zeanah, Charles H., «Beyond insecurity: A reconceptualization of attachment disorders of infancy», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(1), 1996, pp. 42–52, <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.1.42>.

AGRADECIMIENTOS

En ningún caso los aprendizajes de hoy son gracias a las heridas. De hecho, ojalá no tuviéramos heridas a causa de los vínculos. Aun así, recorrer el camino para repararlas me ha traído una serenidad y un sostén que algunas veces consideré imposible.

Por eso quiero agradecerte a ti, que me lees, que hayas tenido el coraje de hacer este viaje y que hayas confiado en mí para acompañarte. Y aunque quizá suene raro, también quiero reconocerme a mí la convicción al emprenderlo.

También quiero dar las gracias a Cristina Martínez, mi editora, por el apoyo recibido en estos meses y la confianza en el proyecto, felicitando y celebrando cada capítulo conmigo mientras me sugería cambios que aportaban mejoras. Has sido un ejemplo de apego seguro.

Gracias a Ana Clara Rodrigo y a todo su equipo de Acerca de Psicoterapia, por darme a conocer el maravilloso enfoque del IFS para sanar las heridas de mi niña interior y acompañar a sanar las de las personas que acompaño.

Gracias a mi marido, que me repitió millones de veces que emprendiera este camino, pues veía cómo se apagaba la pasión en mis ojos en trabajos que no me permitían hacer lo que yo quería. Siempre es mi gran apoyo. Me siento agradecida por formar este gran equipo que somos juntos y por ayudarnos a sanar las heridas, o al menos a conocérnoslas para no pisárnoslas.

Durante el proceso de maquetación de este libro, Dan (mi cachorrito de catorce años) falleció, así que aprovecho estos agradecimientos para hacerle un homenaje, pues fue el sueño cumplido de mi niña interior. Gracias a mi familia por este hermano de cuatro patas.

Gracias a todas las personas que han confiado en mí para acompañarlas en un proceso terapéutico, en un círculo de mujeres o que han contratado una formación. Gracias por darme esta responsabilidad, espero haber estado a la altura.

Gracias también a mis compañeras de trabajo, que confían en mi manera de intervenir y de las que aprendo tanto. Para algunas de mis partes internas, delegar es un gran esfuerzo que vosotras hacéis muy fácil. Gracias a todas: Claudia, Anna, Rebeca, Noelia, Lauras, Carmen, Patricia, Nurias, Alba, Amparo, Ángela, Marta y Rocío.

Gracias a mis amigas por ser refugio, sobre todo a aquellas que te dicen cosas que no te gusta oír, pero sabes que te lo dicen con cariñito, para que la relación sea más duradera en el tiempo. Gracias en especial a Selena, Casandra, Helena y Marta, por ser de estas.

Para todas las personas que no nombro y también forman parte de mi vida: gracias por estar ahí para bailar y para llorar, y por ser tiritas para las heridas.

Y, por último, y no menos importante, gracias a mi comunidad de Instagram por el apoyo en todos mis proyectos. Para creerte merecedora necesitas que alguien te haga sentir que mereces, y ha sido muy revelador conocer a compañeras que ahora son amigas con las que compartir horas al teléfono tratando de sentirnos mejor con la vida, como Laia, y ver que hay personas a las que el contenido que divulgo les ha ayudado a ser conscientes de sus heridas y a no generar algunas que eran evitables.

Gracias, de corazón.

«Este libro es un bálsamo para las heridas del alma», María Esclapez, autora de *Me quiero, te quiero* y *Tú eres tu lugar seguro*.

Descubre el poder sanador de abrazar a la niña que fuiste



¿Qué tiene que ver mi infancia con las cosas que siento ahora? ¿De qué manera mis experiencias en esos años se relacionan con mi malestar actual? Y, sobre todo, ¿cómo puedo sanar las heridas del pasado que todavía cargo en el presente? Si alguna vez te has hecho alguna de estas preguntas, la respuesta está en **tu niña interior**.

Marta Segrelles, psicóloga referente en el trabajo del trauma y en la terapia con la niña interior, te acompaña en un viaje de autodescubrimiento al pasado. En este libro encontrarás las herramientas necesarias para **acompañar a la niña que todavía vive dentro de ti y ser hoy la adulta que te habría gustado tener a tu lado ayer.**

«Antes de comenzar mi terapia y trabajar con mi niña interior, estaba enfadada y triste conmigo misma. **No me sentía una *buena adulta***, lo que para mí implicaba hacerlo todo bien, no tener dudas y no sentir nunca incomodidad.

Durante el proceso de **reparar heridas**, he aprendido a identificar lo que siento y a regularlo mejor para darme aquello que necesito; a acompañarme **y acercarme cada vez más a esa niña que fui, siendo la adulta que necesité...**

Pero todo esto te lo quiero contar en detalle, para que tú también **puedas conocerte mejor, reconectar con tu niña interior y transformar tu presente. Empecemos juntas».** Marta Segrelles.

Porque nunca hubo nada malo en ti.

¿Qué encontrarás en este libro?

-Relatos personales basados en casos reales de consulta y experiencias de la autora.

-Materiales gráficos, esquemas e ilustraciones para facilitar la comprensión de los conceptos.

-Ejercicios prácticos y sencillos para reflexionar sobre las experiencias adversas (incluso aquellas que parecen olvidadas) de la infancia y reconectar con tu niña interior.

Marta Segrelles es psicóloga experta en terapia integradora con un enfoque humanista y en trabajo con heridas emocionales. Además, cuenta con formación específica sobre trauma y reparación del apego y sigue estudiando cómo restaurar el impacto de las experiencias vitales a través de la IFS, la estimulación bilateral TEBB o el análisis transaccional. Empezó como psicóloga infantil y juvenil y, hoy por hoy, atiende a personas adultas para que confíen en su capacidad de sanar. Actualmente se dedica a acompañar en procesos terapéuticos individuales y grupales, a formar a profesionales de la educación y de la salud mental y a divulgar sus aprendizajes en redes sociales.



Primera edición: junio de 2023

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona
Imágenes de interior: © iStock

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Lourdes Bigorra
Ilustración de portada: © Shutterstock

ISBN: 978-84-02-42878-3

Compuesto en: leerendigital.com

[*] Cuando hablo de este modelo, lo hago en masculino para ser más fiel a la teoría original.

Índice